மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR பிப்ரவரி 2004 விலை ரூ. 15



PARLE
சீதா ஆகட்டும் இல்ல ரீதா.
பசியை அடக்கிடும் வெறும், பார்லே-ஜீ.
உலகின் மிக அதிகமாக விற்பனையாகும் பிஸ்கட்டுகள்.
Parle-G
Visit: www.parleproducts.com

மங்கையர் மலர்

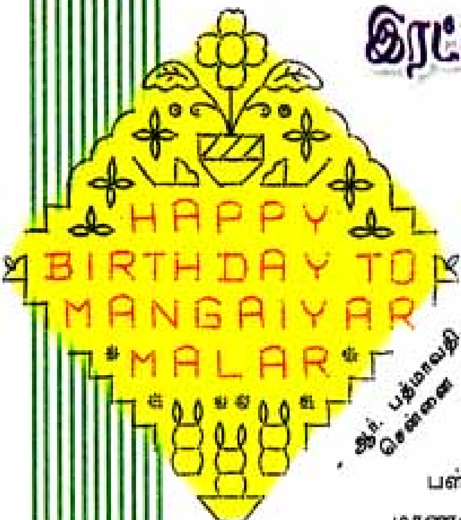
ஆண்டு மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்





- ஆர். மீனலதா, மும்பை



- ஆர். பத்மாவதி, சென்னை

கல்விக்கும் அப்பால்...

மீசை முளைத்தால் வீட்டிலா உட்காருகிறார்கள்? - 9
பள்ளியும் ஒரு தாய் வீடுதான் - 18
இல்லவே இல்லை! - 21
தலையில் ஏற்றப்படும் கல்வி - 40
பள்ளிக்குள் பிருந்தாவனம் - 65
மாணவர்களை மனிதர்களாக்க... - 73
அக்கரை, பச்சையா? - 77
கல்விக்கென நீதிமன்றம் வேண்டும் - 113
எவரெஸ்டில் என்ன இருக்கிறது? - 123
நல்லவர்களாக இருப்பதும் சவால்தான்! - 129
தெய்வமும் தேசமும் இரு கண்கள் - 132
அஸ்திவாரம் போடும் ஆசிரியர்கள் - 140
பிரின்ஸிபால் அல்ல தோழி! - 145
பள்ளி மாணவிகளின் சில உடற்கோளாறுகள் - 188
+2 மாணவர்களுக்கு என்ன ஆகிறது? - 196



தாய்மார்களுக்கு...

புட்டிப்பால் குழந்தையும் புத்திசாலிதான் - 24
மருத்துவர் சொல்றேன், கேளுங்களேன் - 135
குழந்தைகளுக்குத் தலைக்கனமா? -169



கல்யாணப் பெண்ணுக்கு டிப்ஸ்..

மணப்பெண்ணாகும் நேரம்... - 69

மலர் : 24
இதழ் : 1

பிப்ரவரி 2004

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட் ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் : சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி : 22345622, 23, 24
தொலைநகல் : 044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு : mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு : subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு : info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

கவனம் தேவை!
விழாமல் இருப்போம்! - 170
பழைய வண்டி வாங்கறீங்களா? - 179

மணவாழ்க்கைப் பிரச்னைக்கு...
விவாகரத்து வேண்டுமா? -185

சாதனை மங்கை
பெண்தானே? - 165
இது சொகுசான வேலையல்ல - 201

கோலம்
மதநல்லிணக்கக் கோலம் - 168

நீங்களே செய்யலாம்
நூல் ஓவியங்கள் - 176
மெழுகில் செய்த மில்க்ஷேக் - 213

நகைச்சுவை கதை
சூடிதாரிணிகள் - 192

சிறுகதை
ஹீராகுணி - 94

நெடுங்கதை
தாய்மையே வெல்லும் - 216

சமையலறையில்...
வனப்பு தரும் வெந்தயம்! - 43
அடுப்பங்கரை அல்லிராணி! - 119
தெய்வீக உணவு - 120

தொடர்கள்
கானல் நீரும் ஒரு மானும்... - தொடர்கதை - 2[illegible]
புக்ஷெல்ஃப் - 51
நியூஸ் சாலட் - 56
இந்த மாதம் எப்படி? - 97
இம்மாத இல்லத்தரசி - 181
ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் - 208

மஞ்சுளா ரமேஷின்...
சில வார்த்தைகள் - 5
ஸ்ரீ - 84
நட்புவட்டம் - 204



இம்மாதம் முழுவதும் உங்கள்
ஸ்ரீலக்ஷ்மி முத்து மாளிகையில்
அன்பர்கள் தினம்
14 % அன்பு தள்ளுபடி
மேலும் ரூ 1000 க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு Pearl Bangle அன்பு பரிசு.
பிப்ரவரி 14 ல் பிறந்த நாள்,திருமண நாள் கொண்டாடுபவர்களுக்கு அதிர்ஷ்ட கல் இலவசம்
Bring this advertisement and Get 1 Panchaloga Pooja Coin Free!
பல ரகங்களில் முத்து,பவளம்
அமெரிக்கன் டைமண்ட்
நவரத்தின மாலைகள்
மற்றும் ஜெயப்பூர் மாலைகள்
ஸ்படிக மாலைகள்
SPOTLIGHT
Sri Laxmi Muthu Maaligai
No.8 & 9,Ground Floor,Kasi Arcade, 116,Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai-17. PH: 2815 0856, 28155650
Branch : Shree Sakthi Plaza
1, Basement, 70, Pondy Bazaar,
Next to Maya's Plaza, T.Nagar, Chennai - 17. Ph : 28153383



Exclusive 1g Gold Jewellery in Chennai
இம்மாதம் முழுவதும் உங்கள்
நியூகோல்ட்-ல்
வெலன்டைன்ஸ் டே
கொண்டாட்டம்
வாங்குங்கள்
1 கிராம்
Gold Bangle
பெறுங்கள்
இலவசமாக
ஒரு ஜோடி
Pearl Bangle
Dealership
enquires solicited
SPOTLIGHT
Enjoy the Exquisite Collections of
Bangles, Bracelets,
Necklace sets, Polkis...
Neu GOLD
Shop No. 24,கீழ்தளம், காசி ஆர்கேட்,
116, தியாகராய ரோடு, தி.நகர், சென்னை 17.
Ph: 28150856, 28155650.

சில வார்த்தைகள்...



சொல் பொறுக்காத சுந்தரன்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

''இன்னும் எத்தனை நாளைக்குத்தான் டிவியையும், சினிமாக்களையும் தப்பு சொல்லிக் கொண்டு இருக்கப் போகிறீர்கள்? குழந்தைகளுக்குத் தொற்றுநோய் வந்து விடுமோ என தடுப்பூசி போடுவதில்லையா? தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க சுத்தமாக, சுகாதாரமாக இருப்பது இல்லையா? அது போலத்தான் இதுவும். சுற்றுப்புறச் சூழல் சரியில்லையெனில் தகுந்த நடவடிக்கைகளை நாம்தான் எடுக்க வேண்டும்...''

என சீறித் தள்ளி எழுதியிருந்தார் ஒரு வாசக சகோதரி. ஆனால், 'நான் அழுக்கைப் பூசிக் கொள்கிறேன், நீயும் பூசிக் கொண்டு அதே சமயம் நோய் வராமல் சுத்தமாக ஆரோக்கியமாக இரு' என்பது போன்ற ஒரு சாத்தியமில்லாத விஷயத்தைத்தானே நாம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் குழந்தைகளுக்குப் பல அறிவுரைகளைச் சொல்கிறோம். ஆனால் நாம் எப்படி இருக்கிறோம் என்பதை ஒருகணம் நினைத்துப் பார்க்கிறோமா? மதிக்கத்தக்க பதவிகளில் இருப்பவர்களைக் குழந்தைகளின் எதிரில் ஏளனம் செய்கிறோம். தாய் தந்தையரைத் தூக்கி எறிந்து பேசுகிறோம். ஆனால் புலம்பல் மட்டும், 'என் பிள்ளை என்னை மதிக்கவே மாட்டேன் என்கிறான்!'

கட்டுப்பாடும், மற்றவர்களின் தலையீடும் நமக்குப் பிடிப்பதே இல்லை. 'நாகரீகம் இல்லாம இந்த மாதிரி மூக்க நுழைக்கிறது எனக்குப் பிடிக்கவே மாட்டேன் என்கிறது' என்று சொல்பவர்கள் நிறையப் பேர். 'மேலைநாடுகளில் எவ்வளவு நாகரீகமாக(!) வாழுகிறார்கள் பாருங்கள், இப்படியா



வம்புக்கு அலைகிறார்கள்' என்று புலம்பல் வேறு.

ஆனால் ஓர் அவசரம் எமர்ஜென்ஸி என்று வரும்போதுதான் நாம் சொல்லாமலே நமக்கு வேண்டிய உதவிகளைப் பலரும் சேர்ந்து செய்கிறார்கள். குறிப்பாக இழப்புக்கள் ஏற்பட்டு விடும் நிலையிலே பார்த்தீர்களானால் அப்படியே ஸ்தம்பித்து விடுகிறோம். அந்தச் சமயத்திலே எத்தனை பேர் தோள் கொடுத்து உதவுகிறார்கள். இந்த 'மூக்கை

நீட்டும் நாகரீகம் நமக்கு வேண்டாம்' என்று அவர்கள் நினைத்தார்களேயானால் பாதிக்கப்பட்டவர் கதி என்னவாகும்?

இந்த மாதிரி விஷயங்களைக் குழந்தைகள் எதிரில் பேசப் பேச தனித்துவம், சுதந்திரம் என்ற வார்த்தைகளையெல்லாம் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள் வளரும்விதம் இருக்கிறதே, ரொம்பக் கஷ்டம்! தன்னுடைய வயது வந்த மகளின் அறைக்குள் ஒரு தாய் நுழைந்து விட்டாள் என்பதற்காக அப்படிச் சீறினாளாம்!

''உனக்குக் கொஞ்சமாச்சும் மானர்ஸ் இருக்கா? தட்டிட்டு வரவேண்டாம்?''

கதிகலங்கிப் போய் விட்டாள் அந்த அன்னை. இவளை வளர்க்கும் போது இவளிடம் பர்மிஷன் வாங்காமல்தான் பால் கொடுப்பதிலிருந்து கழிவுகளைத் துடைப்பது வரை எல்லாமே செய்திருப்பாள்.

இதற்கெல்லாம் குழந்தைகள் மட்டுமே காரணமா என்றால் இல்லையென்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நம்முடைய பழக்க வழக்கங்களில் வருகின்ற பல விஷயங்களை நாம் 'இங்கிதம் இல்லாதவை' என ஒதுக்குகிறோம், அதுவும் குழந்தைகள் எதிரில். மனைவி கணவனிடம் சண்டை போடுகிறாள்,

''எனக்குன்னு இந்த வீட்ல என்ன இருக்கு? சுதந்திரமா எங்கேயாவது போக வர முடியறதா? எப்பப் பார்த்தாலும் உங்களுக்கும், பசங்களுக்கும் மடப்பள்ளி கோண்டு மாதிரி சமச்சுப் போட்டே என் தலை நரைச்சாச்சு!''

எக்ஸ்ட்ரீம் எனப்படும் தீவிரமான கொடுமைக்கார கணவனைப் பற்றி நான் பேசவில்லை. சமீபத்தில் வரதட்சணைக் கொடுமைக்காக மனைவியையும், குழந்தையையும் கொடுமைப்படுத்திய அக்கிரமத்தைப் பார்த்தபோது பதறத்தான் செய்தது. ஆனால் சாதாரண நிலையில் குடும்பம் என்ற தேரை எல்லோரும் பாந்தமாக இழுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்ற நிலையில் உள்ளவர்கள் கூட அந்த மாதிரி பேசக் 'கற்றுக் கொண்டு' விட்டதுதான் கஷ்டமான விஷயம். இதைப் பார்க்கும் குழந்தைகள் தமக்கும் தனித்துவம், சுதந்திரம் எல்லாம் வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள்.

''என் பையன் ஒரு சொல் பொறுக்க

மாட்டான்"

என பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் ஒரு சொல் அல்ல, பல சொற்களைப் பொறுத்துத்தான் ஆகவேண்டும்; தனித்துவம் கிடையாது, குழு மனப்பான்மையுடன்தான் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று உலகம் வலியுறுத்துகிறது.

தனித்தனியாக பேரைச் சம்பாதிக்க நினைத்த இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்கள் அனைவரும், ஒரு சிறு வெற்றி கிடைத்தால் கூட சேர்ந்து கட்டிக் கொள்ளுங்கள்; அப்போதுதான் உங்களுக்கு குழு மனப்பான்மை வரும் என்று சொல்லிக் கொடுத்தார் பயிற்சியாளர். அதற்கப்புறம்தான் 'டீம்ஸ்பிரிட்' என்ற ஒன்று இருப்பதே நினைவுக்கு வந்தது போல இப்போதெல்லாம் கொஞ்சம் பரவாயில்லை.

சமீபத்தில் மாதா அமிர்தானந்தமயி அம்மா பேசும் போது கூட, "எப்போதும் வெற்றியே கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள்" என்றார். குழந்தைகளுக்கு வாழ்வில் இருட்டு, தோல்வி, சரிவு, திட்டு, குட்டு எல்லாமே தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதிலிருந்து அவர்கள் பாடங்களைக் கற்று எழுந்து நடக்க வேண்டும்.

அதற்குத்தான் கூட்டுக் குடும்பமாக வைத்து இவை எல்லாவற்றையும் இயற்கையாகப் புரிந்து கொண்டு வளர வகை செய்திருந்தார்கள். பெரியவர்கள் என்றால் பாராட்ட மாட்டார்கள், தட்டிக் கொடுக்க மாட்டார்கள். ஆனால் மிகவுயர்ந்த வேலையைச் செய்து விட்டு பெரியவர்கள் செய்யும் புன்னகையைக் கண்டே மெய்சிலிர்க்க வணங்கியவர்கள்தான் வாழ்க்கையில் உயர்ந்தார்கள்.

ஆனால் நாமோ எப்போதும் அவர்கள் ரேஸ் குதிரைகளைப் போல வெற்றியடைந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். மற்ற நிலைகளும் பழக்கமாக வேண்டும், அவர்களுக்கு அல்ல நமக்குத்தான். அது தரும் பாடம்தான் மிகப் பெரியது.

பள்ளிப் படிப்பு உத்தியோகத்தை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அந்த உத்தியோகத்தில் வெற்றியடைவதற்கும், சாதனைகள் செய்வதற்கும் அவனுடைய பண்புகள்தான் உதவும். அதை நாம் முதலில் உணர வேண்டும். இன்ஃபெக்ஷன் நமக்கு வராமல் பார்த்துக் கொள்வோம்.

சி. ராஜேஸ்வரி நிர்மலா,
திருநெல்வேலி.

கல்வி மட்டுமே பிரதானம் என எண்ணும் இக்காலத்தில், பருவமடைந்த பெண் குழந்தைகளை ஐந்து அல்லது ஆறு நாட்களிலேயே பள்ளிக்குப் புத்தகச் சுமையுடன் அனுப்பி விடுகிறோமே, இது எந்த அளவில் அவர்கள் உடல், மனநிலையைப் பாதிக்கும்?

அக்காலத்தில் 16 நாட்கள் ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என முதியோர்கள் கூறியது மருத்துவரீதியாக அவசியமற்றதா?

வாசக சகோதரியின் இக் கேள்வியை வெவ்வேறு பிரிவுகளில் உள்ள மூன்று மருத்துவர்களின் முன் வைத்தோம். இதற்கு அவர்கள் அளித்த பதில் –

கல்விக்கும் அப்பால்...



• சுப்புலட்சுமி



• கீதா அர்ஜுன்



• ஜீவா ஸ்ரீவத்ஸன்

மீசை முளைத்தால் வீட்டிலா உட்காருகிறார்கள்?

டாக்டர் கீதா அர்ஜுன்
(கைனகாலஜிஸ்ட், ஈ.வி. கல்யாணி நர்ஸிங் ஹோம்)

"பெண்கள் பூப்பெய்தும் பொழுது அவர்களுக்குப் பதினாறு நாட்கள் ஓய்வென்பது அவசியமேயில்லை. ஆண் பிள்ளைகளுக்கு மீசை முளைக்கும் பொழுது அவர்களை வீட்டிலா உட்கார வைக்கிறோம்? இல்லையே, அதே போல்தான் இதுவும்!

பெண்களுக்கு இது அவர்கள் வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்டம். இதற்காக அவர்களைத் தனிமைப்படுத்தவோ, ஓய்வு கொடுக்கவோ மருத்துவ ரீதியாகத் தேவையில்லை. இந்நிலை அவர்களுக்கு உடலளவில், மனதளவில் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படுத்தாது. தேவைப்பட்டால்

ரொம்ப ரத்தப் போக்கு, வயிற்றுவலி பிற இன்னல்கள் உள்ளவர்கள் அவர்களுக்கு தேவைப்படும் நாட்களுக்கு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். மற்றபடி பூப்பெய்துவ தென்பது ஒரு சாதாரண நிகழ்வுதான். பாலன்ஸ்ட் டயட் போதும். தனி உணவு முறைகள் எதற்கும் அவசியமில்லை."

டாக்டர் சுசீலா ஸ்ரீவத்ஸ்வா:
(மனநலமருத்துவர், அப்போலோ மருத்துவமனை)

"அந்தக் காலத்திற்கும் இந்தக் காலத்திற்கும் எத்தனையோவித வேறுபாடுகள். உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக சமூக ரீதியாக மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

சமூக ரீதியாக அப்பொழுதெல்லாம் பெண்கள் பூப்பெய்தவுடன் பெரிய விழாவாக எடுத்து சுற்றம், நட்பு என்று அனைவருக்கும் அறிவித்தனர். காரணம் பெண்ணின் திருமணத்திற்கு இந்த பப்ளிசிட்டி ஒரு காரணமாக இருந்தது. இன்று அப்படியில்லை. பத்திரிகைகள், திருமணப் பதிவு மையங்களில் பெயரைப் பதிவு செய்து வரன் தேட முடிகிறது.

இரண்டாவது உடல் ரீதியாக தற்காலக் குழந்தைகள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக வளர்க்கப்படுகிறார்கள். காரணம் இக்கால பெற்றோர்கள் ஒன்று, இரண்டு குழந்தைகளோடு நிறுத்திவிடுகிறார்கள். அதுவும் பெற்றோர்கள் விஷயம் தெரிந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். உடலில் ஏதாவது கோளாறு, பாதிப்பு என்றால் தகுந்த சிகிச்சைகள் உடனடியாக அக்குழந்தைகளுக்குக் கிடைத்து விடுகின்றன. அந்தக் காலத்தில் பத்தோடு பதினொன்றாக வளர்க்கப்பட்டதால், ஆரம்பத்திலிருந்தே போதிய ஊட்டச்சத்து கொடுக்கப்படாததால் 'அந்த நேரத்தில்' மட்டும் 'தனியாக' கவனிக்கப்பட்டார்கள்.

இத்தகைய 'தனி கவனிப்பு' இக்காலக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையில்லை. எனக்கு வயசுக்கு வந்த பொழுது தினமும் நல்லெண்ணெய் கொடுத்தார்கள். இப்பொழுது என் பெண்ணிற்கும் அதையே கடைப்பிடிக்க முடியாது. ஏனெனில் தற்கால உணவு முறைகளில் அவ்வாறு செய்வது உடலில் கொழுப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். அதிகக் கொழுப்பு இருதயத்திற்கு அதிக பாதிப்பு.

மனரீதியாகப் பார்க்கும்பொழுது அந்தக் காலத்தில் பெண் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்ப மாட்டார்கள். பெண் வயசுக்கு வந்து விட்டால் தாவணி போட்டு விடுவார்கள். இப்ப அப்படிச் செய்ய முடியுமா? அதுவும் இருபாலரும் சேர்ந்து படிக்கும் பள்ளியில் இத்தகைய பழக்க வழக்கங்கள் கேலிக்கும், கிண்டலுக்குமாகி மனதளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதுவும் தற்போது பள்ளிகளிலெல்லாம் ஒரே விதமான உடைகள் தான். இதனால் ஒரு பெண் வயசுக்கு வந்து விட்டால் அதை அவள் யாரிடமும் சொல்ல வேண்டிய அவசியமும் ஏற்படுவதில்லை."

சுப்புலட்சுமி *(சித்தமருத்துவர், கர்ப்பரட்சாம்பிகை கருகாப்பு நிலையம்)*

"வயதுக்கு வந்த உடன் பெண்களை

பாலும், தயிரும் மூப்பு நிலையை தள்ளிப் போடுபவை என்கின்றன ஆய்வுகள். அது மட்டுமா? பளபளப்பான சருமத்திற்கும், ஆரோக்கியமான கூந்தலுக்கும் வழிவகுக்கிறதாம். அப்புறமென்ன? தினமும் 1 கப் பால், 1 கப் தயிர் சாப்பிட வேண்டியதுதான்.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்.



சமீபத்திய மருத்துவ ஆய்வு ஒன்று தேன் மிகச் சிறந்த மருத்துவக் குணங்களை பெற்றிருப்பதைத் தெரிவிக்கிறது. பாக்டீரியாக்களை கொல்கிறது. சிறந்த ஆன்டிசெப்டிக் மருந்தாகச் செயல்படுகிறது. இன்ஃபெக்ஷனைத் தடுக்கிறது. மூளை நரம்பை இயக்கி நம்மை சாந்தப்படுத்துகிறது. நல்ல தூக்கத்தைத் தருகிறது. உணவுப் பை, இரைப்பை எல்லாவற்றையும் வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தனியாக உட்கார வைப்பது சரிதான். அப்படி உட்கார இப்போதைய சிறுமிகள் விரும்புவது இல்லை. ஆனால் இப்பழக்கம் சுகாதாரமானதாக இருப்பதோடு, அவர்கள் மனதிற்கும், உடலிற்கும் முழு ஓய்வு கொடுப்பதும் அவசியம்.

முதலில் பயந்து போய் இருக்கும் குழந்தைக்கு தைரியம் கொடுத்து, இது இயல்பாகவே எல்லாப் பெண்களுக்கும் வருவது தான் எனக் கூறி அவர்களது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க வேண்டும். நம் ஊர்களில் வயதுக்கு வந்த உடன் பாலுடன் முட்டை கலந்து குடிக்கச் செய்வதும், நல்லெண்ணெயுடன் முட்டை கலந்து குடிக்கும் வழக்கமும் உள்ளது. இவை புரதச் சத்தும், கால்சியச் சத்தும் நிறைந்தவை. குளிக்கும் போது வயதுக்கு வந்த பெண்ணை நிறைய மஞ்சள் பூசிக் குளிக்கச் செய்வதும், தண்ணீரில் மாவிலை கலந்து குளிக்க வைக்கும் பழக்கமும் உண்டு. மஞ்சளும், மாவிலையும் மிகச் சிறந்த தொற்று நீக்கியாகச் செயல்படுகிறது. சில ஊர்களிலும், கிராமங்களிலும் கீரை விதை ஒரு தேக்கரண்டியுடன் பாலும் அருந்தும் பழக்கம் உள்ளது. கீரை விதை எலும்புகளுக்கு வன்மையை அளிக்கிறது.

கைக்குத்தல் அரிசியில் செய்த பிட்டு, பனைவெல்லாம் கலந்த மாவு உருண்டை தரும் வழக்கம் உண்டு. அரிசியில் இருக்கும் மாவுச் சத்தானது மற்ற தானியங்களில் உள்ள மாவுச் சத்தை விட வித்தியாசமானது. இந்த மாவுச் சத்தில் நூறு சதவீதம் அமினோ பெக்டின் என்ற சத்து இருக்கிறது. இது நாம் உண்ணும் உணவுகள் எளிமையாக செரிப்பதற்கு காரணமாக அமைகிறது. அரிசியில் எட்டு சதவிகிதம் புரதச் சத்து இருக்கிறது. இந்தப் புரதச் சத்தானது வளர்சிதை மாற்றத்தின் காரணமாக எளிதில் உடலை வளர்க்கும் சத்தாக மாறி நம் உடல் உள்ளுறுப்புகளை உறுதியாக்குகிறது. கைக்குத்தல் அரிசியில் வைட்டமின் 'பி' உயிர்ச் சத்து உள்ளது. இது தோலுக்கும், ரத்த நாளங்களுக்கும், ஊட்டத்தையும், உறுதியையும் அளிக்கிறது.

ரத்தப் போக்கு அதிகமாக இருந்தால் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்தால் அதனை நிவர்த்தி செய்ய பனைவெல்லம் (இரும்புச் சத்து நிறைந்தது) கலந்த மாவு உருண்டை வழங்கப்படுகிறது.

உறவினர்கள் அனைவரும் வந்து குழந்தைகளை ஆசீர்வாதம் செய்வதுடன் வகை வகையாகச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைப் 'பொங்கிப் போடும்' வழக்கமும் உண்டு. அதில் முக்கியமாக உளுந்தஞ்சோறு, உளுந்தங்களி, உளுந்தங்காடி முதலியவை செய்வார்கள். உளுந்து கொண்டு செய்யப்படும் உணவு வகைகள் இடுப்பு எலும்பிற்கு (pelvic bones) வன்மையைக் கொடுக்கும். புரதச் சத்து நிறைந்தவை.

தற்போது டீன் ஏஜ் பெண்கள் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வருவது மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் கடுமையான வயிற்றுவலி பிரச்சினைக்குத் தான். அவர்கள் வயதிற்கு வந்த உடன் பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு சத்தான உணவுப் பொருட்களைக் கொடுப்பதோடு, குறைந்தது ஒரு வாரமாவது முழு ஓய்வு கொடுத்து கவனித்துக் கொண்டால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், முதுகு வலி முதலியவை வராது. "அன்று சொன்னவை அர்த்தமுள்ளவை" என்பது புரியும்."

தொகுப்பு: **சாந்தி ரங்கராஜன்**


Angels
Advanced Clinic
hair, skin & body care
Since 1991
Dr. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology
Recipient of Indira Gandhi Priyadarshini Award, Member of International Aestheticians, ENGLAND (1997)
Member of British Association of Beauty Therapy & Cosmetology, UK.
தேவையற்ற ரோமங்களுக்கு நிரந்தர தீர்வு
தயக்கம் வேண்டாம் !
மார்பகம் வளர்ச்சி
பெற ஏஞ்சல்சை நாடுங்கள்
உடல் எடையை குறைக்க வேண்டுமா ?
வழுக்கை தலைக்கு
ஒரே மணி
நேரத்தில் தீர்வு
Hair Care Therapy
Root Stimulation
Skin Tightening
Figure Correction,
Spot Reduction
ஏஞ்சல்ஸின் அட்வான்ஸ்ட் சிகிச்சைகள்
Inhibitors
Collagen Therapy
28, 3rd Avenue, T-53-99, (Opp. 14 Shops), Rajeswari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40.
Our New Branch at Bangalore, Indira Nagar.
Ph: 080 - 51153995 / 51153996
Cell: 98400 46599.
Ph: 044 - 26212547 / 26213468
(040)23222111
(0866)2477149
(0891)2598697
(0883)2461007



சில வருடங்களுக்கு முன்பு, பிரபல எழுத்தாளர் ஒருவர் எழுதி இருந்ததாக ஞாபகம். ஒரு வயதான அம்மையார், திருமணமாகி இத்தனை வருடங்கள் கழித்து தன் கணவரை விவாகரத்து செய்ய விரும்பினாராம். அதற்கு நிறையக் காரணங்கள் சொல்லி புலம்பினாராம்.

விவாகரத்திற்காக அவர் கூறியிருந்த முக்கிய காரணம் - அவர் கணவர் பணியில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற பிறகு, வீட்டில் இருந்து கொண்டு சதாசர்வகாலமும் அவருக்கு சம்பந்தம் இல்லாத விஷயங்களில் எல்லாம் அனாவசியமாக மூக்கை நுழைக்க, வீட்டில் எப்பவும் சர்ச்சைதான். இந்த வயதான காலத்தை ஏதோ நிம்மதியாகக் கழிக்கலாம் என்று பார்த்தால் தன் கணவர் புண்ணியத்தால் மனநிம்மதியே போய் விட்டது என்றாராம்.

அந்த அம்மணி புலம்பியதில் தவறே இல்லை என்று நினைக்கிறேன். ஏனென்றால் இன்று நானும் அதே மனக்கஷ்டத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

கணவர் பணிக்குச் சென்ற பொழுது காலையில் போனால் சாயந்திரம் ஆறு மணி ஆகிவிடும் திரும்ப. அந்த இடைவெளியில் வீட்டில் ராணி போல் வாழ்ந்து பழகி விட்டேன் நான்.

கணவர்களே, வாழ விடுங்கள்!

இப்பொழுது படும்பாடு நாள் முழுக்க மனிதர் வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு படுத்தும் பாடு, எங்காவது சிறிது நேரம் போக மாட்டாரா என்று தோன்றுகிறது.

வழக்கம் போல காலையில் வேலைக்காரி வந்தால் அவளிடம் பல வருடப் பழக்கதோஷத்தால் சாதாரணமாக ஏதேனும் பேசப் போக, அவள் வேலை முடித்து வீட்டுக் கதவைக் கூடத் தாண்டியிருக்க மாட்டாள். அதற்குள் மனிதர் ஆரம்பித்து விடுவார். "ஏன் செங்கமலத்திடம் இதைச் சொன்னாய்? அதைச் சொன்னாய்?" என்று. "அவளுக்கு ஏன் டிபன் கொடுக்கிறாய்? காப்பி கொடுக்கிறாய்? ஒரு தம்ளர் டீ



"கொடுத்தால் போதாதா?" என்று துளைத்து விடுவார். பதினைந்து வருடங்களாகக் கூடப் பிறந்த சகோதரியிடம் கூட இல்லாத அன்னியோன்யம் வந்து விட்ட செங்கமலம் என் குறைகளை, மனக்கஷ்டங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்குப் படித்த என் குழந்தைகள் கூடப் புரிந்து கொள்வது இல்லையே?

அது போச்சா? கூடப் பிறந்தவர்கள் சிநேகிதிகளிடம் கூட ஃபோனில் பேசும் சுதந்திரம் போய் விட்டது. அதுவும் ஃப்ளாட்டில் இருக்கும் என் போன்றவர்கள், எந்த ரூமில் இருந்து பேசினாலும் மனிதர் காதில் விழுந்து விடும். 'நீ உங்க அக்கா கிட்டே அப்படிப் பேசி இருக்கக் கூடாது. உங்கண்ணாவிடம் எதற்கு அதைச் சொன்னாய்?" என்று எல்லாவற்றிற்கும் 144தான்.

சரி. அடுத்த பிரச்னைக்கு வருகிறேன். குழந்தைகள், பெரியவர்கள் ஆகி அவரவர்கள் வேலை, திருமணம் ஆகி வெளியூர் போய் விட்டார்களே. மனிதரும் ஓய்வு பெற்று விட்டாரே. இத்தனை வருடங்கள் காலை ஐந்து மணியில் இருந்து இரவு பத்து மணி வரை (நானும் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணியாக இருந்தவள்) மாடு மாதிரி உழைத்தாயிற்றே. இப்போதாவது காலையில் ஏழு மணிக்கு எழுந்திருக்கலாம் என்று நினைத்தால், நடக்கிற காரியமா?

தூக்கம் வராமல், காலை ஆறு மணிக்கே எழுந்து பேப்பர் ஒரு கையில், ரிமோட் மறு கையில், டீ.வி. சேனலைத் திருப்பி, திருப்பி கன்னாபின்னா சினிமா பாட்டு, அது எந்த மொழியாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆறாவது மணிக்குக் காபி வந்தாக வேண்டும். "அறுபது வயது மனிதர் காலை ஆறு மணிக்கு பார்க்கும் சேனலா இது?" என்று தைரியத்தை வரவழைந்துக் கொண்டு கேட்டுப் பாருங்கள். "உன் அட்வைஸ் தேவையில்லை" என்று பட்டென்று பதில் வரும்.

ஒன்றா, இரண்டா எடுத்துச் சொல்ல, என் உள்ள உணர்ச்சியை வார்த்தையில் வடித்துச் சொல்ல என்று சிவாஜி பாடியது போல் இன்னும் எழுத எத்தனையோ குமுறல்கள் மனதில் இருக்கிறது. நாகரீகம் கருதி எழுதாமல் விடுகிறேன்.

மங்கையர் மலரைப் பெண்கள் மட்டுமல்ல, ஆண்களும் படிக்கிறார்கள் என்பதால் எழுதுகிறேன். என்னைப் போன்ற நிறையப் பெண்மணிகள், என்னைப் போன்று அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது அனுபவத்தால் தெரிகிறது. இத்தனை வருடங்கள் வாழ்ந்து விட்டு, இந்த வயதான காலத்தில் பிரிய வேண்டாம் என்பதாலும், சில கட்டாயங்களாலும் உங்களோடு சேர்ந்து வாழும் நிர்ப்பந்தத்தில் இருக்கிறோம்.

பணியில் இருந்து ஓய்வுபெற்று வீட்டில் இருக்கும் ஆண்களே! ஓய்வுபெற இருக்கும் ஆண்களே! தயவுசெய்து உங்கள் ஓய்வு காலத்தை எப்படி நல்ல முறையில் கழிப்பது என்று திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்துங்கள். முடிந்தவரை வீட்டில் உள்ள உங்கள் மனைவிக்கு உதவுங்கள். நீங்களும் வயதான காலத்தில் நிம்மதியாக, சந்தோஷமாக வாழுங்கள். உங்கள் மனைவியையும், சந்தோஷமாக வாழ விடுங்கள்.

— **வயதான மனைவி**

என் கணவருக்கு எந்தப் பொரியல் செய்வதானாலும் வேகவைத்து வடிகட்டி செய்ய வேண்டும். ஒரு சமயம் அவரைக் காய் வேகவைத்த நீரில் பொதினா, மிளகு, சீரகப் பொடி கொஞ்சம் சேர்த்து, சிறிது எலுமிச்சம் சாறு விட்டுக் கொடுத்தேன். 'சூப்' சூப்பர் என்று ஆசையாகக் குடித்தார்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.





பள்ளியும் ஒரு தாய் வீடுதான்!

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பள்ளி என்பது மற்றொரு தாய் வீட்டைப் போன்றது. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப்படை விஷயங்கள் பலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளும் இடம் பள்ளிதான். இத்தகைய இடத்தில் படிக்கும் இளவயது மாணவிகள் பூப்படைந்த நிலையில் சுற்றுப்புற சுகாதாரத்தை எவ்வாறு தெரிந்து கொண்டு, உணர்ந்து நடக்கிறார்கள் என்பதை விளக்குகிறார் ஆல்காட் மெமோரியல் உயர்நிலைப் பள்ளியின் தலைமையாசிரியை திருமதி. லக்ஷ்மி சூரியநாராயணன் அவர்கள் -

கல்விக்கும் அப்பால்...

“எந்த ஒரு பள்ளியும் தூய்மையாக, குப்பைகள் இன்றி, சுகாதாரமான சூழ்நிலையுடன் இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும். அதற்குப் பள்ளியை நிர்வகிப்பவர்களோடு மாணவ மாணவியரும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இதனை வசதியற்ற குழந்தைகளுக்காக இலவசமான படிப்பு வசதிகளை அமைத்துத்' தரும் எங்களைப் போன்ற பள்ளிகளில் கடைபிடிப்பது வியக்கத்தக்க விஷயமாகும். சுகாதாரம் என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அவசியமான விஷயம் என்ற கருத்தினை மனதில் கொண்டு எங்கள் பள்ளியின் காலை வணக்கத்துடன் கூறப்படும் உறுதி மொழியிலேயே சேர்த்துக் கூறுகிறோம்.

பொதுவாக பள்ளி மாணவிகள் ஐந்தாம் வகுப்பிலிருந்து ஏழாம் வகுப்பிற்குள் பூப்படைவதால் அந்த வகுப்புகளுக்கு ஆசிரியைகளையே நியமிக்கிறோம். எட்டாவது வகுப்பின் ஆசிரியர் கூட விஞ்ஞான ஆசிரியராக இருப்பதால் அவர்கள் சங்கடமின்றி அவருடன் சகஜமாகப் பிரச்னையைப் பேச முடிகிறது.

ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் பூப்படையும் காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய சூழ்நிலை, தோன்றக்கூடிய உபாதைகள், எடுத்துக் கொள்ள



வேண்டிய உணவு, நீராகாரங்கள், சுகாதாரமாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் முதலியவற்றை ஒரு சி.டி. ராம் டிஸ்கில் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் மூலம் ஒளிபரப்பி பாடமாக நானே கற்பிக்கிறேன். இதனால் பூப்படையும் பெண்கள் பயமின்றி அந்த நிலையைக் கடக்கின்றார்கள்.

இந்தப் பள்ளியில் படிக்கும் மாணவிகள் வசதியில்லாத சூழ்நிலையிலிருந்து வருவதால் அவர்கள் பயன்படுத்தத் தேவையான சானிடரி நாப்கின்களை இதனைத் தயாரிக்கும் கம்பெனிகள் இலவசமாகத் தருகின்றனர். அவர்கள் வீட்டுச் சூழ்நிலையில் முதலில் பூப்படையும் போது விமரிசையாக சடங்குகள் செய்வதால் இந்த நிலையில் ஏற்படக்குடிய பயம், வெட்கம், தயக்கம் போன்றவை எளிதாக நீங்கி விடுகிறது.

இந்த விஷயம் பிரபலமாகி விடுவதால் உடன் படிக்கும் ஆண் குழந்தைகள் இவர்களைக் கேலி செய்வது கிடையாது. தவறிப் போய் சீருடையில் கறை ஏற்பட்டால் கூட, அவர்கள் வீட்டில் அம்மாவிற்கோ, சகோதரிக்கோ இத்தகைய சங்கடங்கள் ஏற்பட்டிருபதைப் பார்க்க அதிக வாய்ப்பு இருந்திருப்பதால் அதனை ஒரு பொருட்டாகக் கருதி கேலி செய்யவோ, விவாதிக்கவோ செய்வதில்லை.

இந்தச் சூழ்நிலையில் சாப்பிட வேண்டிய உணவினைப் பற்றியும் கற்றுத் தருகிறோம். வயிறு நிறைய சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க, இனிப்புகள், எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், பப்பாளி, அன்னாசி போன்ற பழங்களை ஒதுக்கச் சொல்வோம். சத்தான உணவு, ராகி கஞ்சி போன்றவை, இளநீர், நீராகாரங்கள் இந்த நிலையில் உடலுக்கு நல்லது என்று கூறப்படுகிறது. நல்ல உடற்பயிற்சி செய்வது, விளையாட்டினை விளையாடுவதைத் தவிர்க்கக் கூடாது. இவற்றால் உதிரப்போக்கு அதிகரிக்காது என்றும் அறிவுரை கூறுவோம்.

இந்த நிலையை விஞ்ஞானபூர்வமாக நிறைய போதித்திருப்பதால் மாணவிகள் சங்கடமின்றி சகஜமாக ஏற்று நடக்கின்றனர். பூப்படைந்ததும் பள்ளியை விட்டு நிறுத்திய காலம் மாறி ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் இயற்கையாக ஏற்படும் மாறுதல்தான் என்றும், இந்த நிலையில் வீட்டிலிருப்பதைப் போன்றே ஓர் ஆரோக்கியமான சுகாதாரமான சூழலாகத்தான் பள்ளியும் இருக்கிறது என்றும் மாணவிகளே பெற்றோரிடம் எடுத்துக் கூறுகின்றனர். இதுவே சமுதாயம் ஒரு ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை அடைந்துள்ளது என்பதற்கு ஒரு நல்ல அடையாளம்!"

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



சிறுமிகள் 'ஸ்கிப்பிங்' விளையாடுவதால் சிறந்த மூச்சுப் பயிற்சி, கை,கால் தசைகளுக்கு வலிவு, இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பால் பொது ஆரோக்கியம் பராமரிப்பு போன்ற பலன்களை நாம் அறிவோம். கொலம்பியா பல்கலைக்கழகம் ஒரு விரிவான ஆய்வுக்குப் பின் மற்றொரு முக்கிய பலனையும் இப்போழுது வெளியிட்டிருக்கிறது. 10 வயதுக்கு முன் பின்னான பிராயத்தில் குதித்து விளையாடுவதால் எலும்புகளின் திண்மை அதிகரித்து, முதுமையில் பெண்கள் பலருக்கும் ஏற்படும் எலும்பு அடர்த்திக் குறைவு (ஆஸ்டியோபோராசிஸ்) எனும் பாதிப்புக்கான வாய்ப்பு குறைகிறது அல்லது தள்ளிப் போடப்படுகிறது.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

இத்தனை நாளா

இது தெரியாமல் போயிடுச்சே!...

பணம் எவ்வளவு செலவானாலும் பரவாயில்லை, குழந்தைகளை நன்கு படிக்க வைக்க வேண்டும் எனத் தீர்மானித்து, பிள்ளைகளைக் கான்வென்டில் சேர்த்தோம்.

ஆபீஸ் விஷயமாக என் கணவர் அடிக்கடி 'டூர்' போய்விடுவதால், குழந்தைகளது படிப்பு விஷயத்தில் நான்தான் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருந்தது.



ஆனால், எனக்கு இங்கிலீஷ் அவ்வளவாகத் தெரியாத காரணத்தினால், டீச்சர்களிடம் குழந்தைகளது படிப்பு பற்றி விசாரிக்க முடியாமலும், பாட சம்பந்தமாகக் குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு பதில் சொல்ல முடியாமலும் நான் பட்ட அவஸ்தை சொல்லி மாளாது.

மும்பையிலிருந்து வந்திருந்த என் அத்தை பெண்ணிடம் இதுபற்றி பேசிக்கொண்டிருந்த போது, "கல்யாணமாகி மும்பை போன புதிதில் நானும் உன்னைப் போல இங்கிலீஷ் பேச முடியாமல் திண்டாடினேன்.

"**விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்** பற்றி கேள்விப்பட்டு, அவர்கள் நடத்தும் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொண்டேன். தமிழ்நாட்டில் வசிக்கும் உனக்கு இந்த 'கோர்ஸ்' பற்றி தெரியாமல் போய்விட்டதே" என்று கோபித்துக் கொண்டாள்.

உடனே, நான் **விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்கு** ஒரு போஸ்ட் கார்டு எழுதிப் போட்டேன்.

கோர்ஸ் பாடங்கள் V.P.P. மூலம் வீட்டிற்கு வந்தன.

பாடங்கள் எல்லாம் ஈஸியா புரியற மாதிரி, ரொம்ப சிம்பிளா இருந்ததால், நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பாடங்களைப் படிச்சு பிராக்டிஸ் செய்தேன்.

இப்போ என்னால, பயமில்லாம சகஜமா இங்கிலீஷில் பேச முடிகிறது. குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க இந்த கோர்ஸ் எனக்கு ரொம்ப 'யூஸ்ஃபுல்லா' இருக்கு.

இத்தனைநாளா இந்த கோர்ஸ் பத்தி தெரியாம போயிடுச்சேன்னு வருத்தமா இருந்தாலும், இப்போவாவது இந்த கோர்ஸ்ல சேர்ந்து இங்கிலீஷ் பேசக் கத்துக் கிட்டோமேன்னு ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு.

– Mrs. **துர்கா பிரசாத்**

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் சுலபமாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒரு போஸ்ட் கார்டில் "நான் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர விரும்புகிறேன்" என்று எழுதி, உங்களது விலாசத்தை தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு, **விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்,** P.B.No. M 4986, **9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017** என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் **ரூ.395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

ஓய்வு நேரத்தில் பாடங்களைப் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

கல்விக்கும் அப்பால்...

இல்லவே இல்லை!

மாணவர்களுக்குச் சுத்தம் சுகாதாரம் தரப்படுகிறதா?

நிச்சயமாக இல்லை. அடிப்படைச் சுகாதாரம் ஒவ்வொரு மனிதரும் அறிந்திருக்க வேண்டிய விஷயம். முற்காலத்தில் கடவுளின் பெயரால், சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடித்து வந்தனர். தற்போதோ எதுவுமே கட்டுப்பாடில்லாமல் போய்க் கொண்டு உள்ளது. படிக்காத குப்பனும் சுப்பனும்தான் தெருவோரம் சிறுநீர் கழிக்கிறானா என்றால், இல்லை. நன்கு படித்த சிறுநீரால் வியாதிகள் பரவும் என அறிவியல் புகட்டப்பட்ட, மிகப் பெரிய பதவியில் உள்ளவன்தான், தெருவோரம் காரையும், இருசக்கர வாகனங்களையும் நிறுத்தி விட்டு, சிறுநீர் கழிக்கிறான். இது எதனால்? ஏட்டுக் கல்வி ஏட்டளவிலேதான் உள்ளது. நீங்கள் அனைவரும் பஸ் ஸ்டாண்டு பக்கம் போயிருப்பீர்கள். அதைக் கடக்கும் போது வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடல் பெருங்குடல் எல்லாம் வெளியே வந்து விடுவது போல ஓர் உணர்வு வரும். அப்பொழுதெல்லாம் அரபுநாடுகளில் அளிக்கப்படுவது போலத் தண்டனை அளித்தால் என்ன என்ற எரிச்சலே ஏற்படும்.



2. வயது வந்த மாணவிகளின் அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றனவா?

இல்லவே இல்லை. ஆயிரக்கணக்கில் கட்டணம் வசூலிக்கும் மெட்ரிக் பள்ளிகளிலும் கழிப்பறை பராமரிப்பு மிக மோசமாகத்தான் இருக்கும். காலை முதல் வீடு திரும்பும் வரை சிறுநீர் கழிக்காமலே இருக்கும் பல சிறுவர் சிறுமிகளை நான் அறிவேன். என்ன செய்வது? பெற்றோர்கள் பொருள் ஈட்டவும்; குடும்பம் கவனிக்கவும் வெளியில் சென்று விடுகின்றனர்.

பள்ளியினுள் சென்று இதையெல்லாம் கவனிப்பதில்லை. ஆசிரியர், முதல்வர்களும் இதைப் பெரிதுபடுத்துவதில்லை.

3. அவர்கள் மன அளவில் நல்ல பிரஜைகளாக எந்த அளவு பள்ளிகள் உதவுகின்றன?

வருத்தமடைகிறேன். ஏதோ சில பள்ளிகளில் மட்டுமே ஒழுக்கம், பண்பாடு முதலியவை போதிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் பள்ளியும், ஆசிரியர்களும் நினைத்தால் மட்டுமே ஒரு சிறந்த பிரஜையையும், சிறந்த வருங்கால சமுதாயத்தையும் உருவாக்க இயலும். சிறந்த ஆசிரியர்களுக்கு சுதந்திரம், மரியாதை, எண்ணங்களைச் செயல்படுத்தும் உரிமையை தனியார் பள்ளிகள் அளிப்பதில்லை. அரசுப் பள்ளிகளில் ஆசிரியர் நினைத்தாலும் அவ்வாறு உருவாக்க இயலாது. ஏனெனில் ஆசிரியர் மாணவர் விகிதம் மாறுபடுகிறது. ஒரு ஆசிரியருக்கு 25 மாணவர் என்ற விகிதம் இருந்தால் மட்டுமே அவரால் சிறப்பாகப் பணியாற்ற இயலும்.

4. இன்று நம்முடைய இளைஞர்கள் சர்வதேசத் தரத்திற்குக் கல்வியால் உயர்ந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் நடை, உடை பாவனைகளால் சர்வதேசத் தரத்திற்கு உயர நம் பள்ளிகள் பயிற்சி தருகின்றனவா?

கல்வி முறை கடினமாகி உள்ளது. வசதி படைத்தவர்கள் மட்டுமே கல்வியின் பயனை அனுபவிக்கின்றனர். மத்தியதரத்தினர் தனியார் பள்ளிகளில் பிள்ளைகளைப் படிக்க வைத்தாலும், அவர்களும் கல்வித்தரம் பேணவில்லை. ஃபேஷன் உடையும் நுனி நாக்கு ஆங்கிலமும் மட்டுமே நாகரிகமாகி விட்டது. மனிதாபிமானம், தனி மனித ஒழுக்கம் எதுவுமில்லை.

தீர்வு ?

கல்வித் துறையில் புரட்சியும், மறுமலர்ச்சியும் ஏற்பட்டாலே சிறந்ததொரு சமுதாயம் ஏற்படும்.

- சித்ரா கணேசன்,
சென்னை -42.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ஈஸி' ஸ்வீட் *கடைசி தேதி* : **15.2.2004**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



பில்ராத்
மருத்துவமனை
வயிறு சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு
Rx அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை
❖ அபெண்டிஸைடிஸ்
❖ கர்ப்பப்பை நோய்
❖ பித்தப்பை கற்கள்
❖ அல்சர்
❖ குடல் இறக்கம்
❖ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
❖ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
❖ சிறுநீரக கற்கள்
மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா
லேசர் சிகிச்சை
கிரையோ சிகிச்சை
மற்றும் STAPLER METHOD
சிறப்பு அம்சங்கள்
* இரத்த இழப்பு இல்லை
* தழும்பு ஏற்படாது
* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.
BILLROTH HEALTH CHECKUP
BILLROTH HOSPITALS
24 HOURS SERVICE
43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777

புட்டிப்பால் குழந்தையும் புத்திசாலிதான்!

புள்ளி ராஜா விளம்பரத்தைப் போல தாய்ப்பால் பிரசாரமும் ஆகிவிடக்கூடாது என்ற ஆதங்கத்தினால் எழுதுகிறேன்..

தாய்ப்பால் என்பது ஒவ்வொரு குழந்தையின் பிறப்புரிமை என்பது முற்றிலும் உண்மை. பேறுகாலத்திலேயே, 'என்னால் என் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியும்' என்று மனதளவில் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது ஒவ்வொரு தாயின் கடமையாகும். எல்லாம் சரிதான்.

ஆனால் நாம் இதைச் சரியாகத்தான் சொல்கிறோமா? எப்பொழுதுமே 'எக்ஸ்ட்ரீமாக' தான் நம் அறிவுரைகள் இருக்கிறதே தவிர 'பாலன்ஸ்டாக' இருப்பதில்லை என்பது இந்த விஷயத்திலும் உண்மைதான்.

தாயாக என்னுடைய பத்து வருட அனுபவத்தில் மிக நெருங்கிய பந்தங்கள் மூலம் தெரிந்து கொண்டது....

1. சில தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளால் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல், பிறந்த முதல் நாள் முதல், பாட்டில் பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்த குழந்தைகள் மிக ஆரோக்கியமாக, மிக்க அறிவுடையவர்களாக வலம்வருவதைக் காண்கிறேன்.

2. இந்தக் குழந்தைகளும் தெளிந்த சிந்தனையுடையவர்களாக, பெற்றோர் மீது மரியாதையும் அன்பும் உடையவர்களாகத் திகழ்வதை நிதர்சனமாகப் பார்க்கிறேன்.

(உ.ம்) எம்.பி.ஏ. படிப்பிற்கு சேர்ந்த தன் தாய்க்கு, எல்லா விதத்திலும் (வீட்டுப் பராமரிப்பிலும், தம்பியைக் கவனித்துக் கொள்வதிலும்) உதவி புரிந்து, உறுதுணையாக நின்ற 'பதிமூன்று வயது புத்திசாலிப் பையன்' பாட்டில் பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்தவன்தான்.

அன்பு, மரியாதை, நல்ல குணங்கள் இவற்றிற்குச் சூழலும், பெற்றோரின் நடவடிக்கைகளும், பெரியவர்களின் வழிகாட்டுதலுமே காரணம் என்பதை நாம் மறக்கக் கூடாது.

3. என் நெருங்கிய தோழியும், இன்னும் சில பேர்களும் ஒரு கருத்தைச் சொன்னார்கள் : - 'தாய்ப்பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்த முதல் குழந்தைக்கு (பரம்பரை) வீசிங்கும், சில காரணங்களால் பாட்டில் பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்த இரண்டாவது குழந்தைக்கு அந்தப் பிரச்னை வராததும் சில கேள்விகளை எழுப்புகிறதே' என்பதுதான் அது.

4. மிக முக்கியமான ஒரு



கோணம் : சமீப காலத்தில், தாய்ப்பால் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ள நிலையில் நவநாகரிகமான பெண் கூட, தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என ஆத்மார்த்தமாக நினைக்கிறாள். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் அறியாமை காரணமாகவோ, வேறு சில காரணங்களுக்காகவோ, தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல் போகும் போது அவர்கள் 'குற்ற உணர்ச்சி'க்கு ஆளாகிறார்கள். இது பின்னர் மன உளைச்சலாகவும் மாறுகிறது.



குடும்பம், வேலை என்று பல் வேறு பாரங்கள் சுமக்கும் அவர்களால் நிம்மதியாக செயல்பட முடிவதில்லை. இது மிகவும் தவறானதல்லவா?

பாட்டில் பால் குடித்து நல்ல முறையில் வளர்ந்தவர்கள் பலர் இருக்க, தாய்ப்பால் கொடுக்க இயலாத இளம்தாய்மார்கள் சரியான தகவல்கள் இன்றி குற்ற உணர்ச்சிக்கும், மன உளைச்சலுக்கும் ஆளாவதைத் தடுக்க வேண்டியது அனுபவமிக்க தாய்மார்களுடைய கடமையல்லவா?

'பெண்களை, தாய்மைப் பேறுக்கு என்று மட்டுமே தயார் செய்த அந்தக் காலத்தில் வேண்டுமானால், தாய்ப்பால் பற்றிய கருத்துக்கள் சரியாக இருக்கலாம். ஆனால் படிப்பு, கேரியர், போட்டி என்று உடம்பை வருத்திக் கொண்ட இன்றைய பெண்களுக்கும் அது பொருந்துமா? என்ற கேள்வியை ஆழ்ந்து நோக்க வேண்டும்.

கட்டாயமாகத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்ற சங்கல்பம் செய்து கொண்டதினால், மாற்றுப் பாலைத் தவிர்க்க நினைத்ததில், மூன்று மாதத்திற்குப் பின் இணை உணவு ஆரம்பித்த பிறகும், குழந்தை 'நச் நச்' சென்று அழுவதும், குறைந்த இடைவெளியில் 'இங்கா' (தாய்ப்பால்) டிமாண்ட் செய்வதும் ஒரு சாதாரண நிகழ்வாக இருக்கிறது.

தாய்மார்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்ற விஷயத்தை மட்டுமே கிரகித்துக் கொண்டுள்ளார்களே தவிர அதற்கு தாங்கள் நல்ல சத்தான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற விஷயத்தைக்

கிரகித்துக் கொள்ளவில்லை.

தாய்ப்பால் கொடுக்க நினைக்கும் இளம் தாய்மார்கள் சத்தான உணவு உண்பது மட்டுமல்ல. தேவையான ஓய்வும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கூட்டுக் குடும்பம் அரிதான இந்தக் காலத்தில் எங்கே அந்த ஓய்வு கிடைக்கிறது? இதர சுமைகள் அழுத்துகிற நிலையில் எட்டு, ஒன்பது மாதக் குழந்தை தாய்ப்பாலுக்காக நச்சரிக்கும் போது, தொடக்கத்தில் ஆத்மார்த்த மான விருப்பத்துடன் கொடுத்து வந்த செயலானது, பிறகு, ஒரு கட்டாயத்தின் பேரில்... ஒரு தண்டனை போல ஆகி விடுகிறது.

இதையும் நாம் ஆராய்ந்து மனதில் கொள்ள வேண்டும். தாய்ப்பாலை ஆதரிப்ப வன் என்ற அடிப்படையில் சில டிப்ஸ் இதோ -

1. உடைத்த கோதுமை (அ) கோதுமை ரவையை நெய்யில் வறுத்து நீரில் வேக வைத்து, பால், சர்க்கரை சேர்த்தோ மோர் உப்பு சேர்த்தோ காலை உணவாக எடுத்துக் கொண்டால் தாய்ப்பால் நன்கு ஊறும்.

2. வெந்தய தோசை செய்து சாப்பிட் டாலும் பால் ஊற உதவும்.

3. ஓட்ஸ் உணவும் பால் ஊற உதவும்.

4. கோதுமை மாவை நெய்யில் சிவக்க வறுக்கவும். பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, திராட்சை, சாரைப் பருப்பு, இவைகளை பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்து மாவில் சேர்க்கவும். வெல்லம் பொடித்து இதனுடன் சேர்த்து லட்டுகளாகப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு குழந்தை பிறந்த பதி னொரு நாள் கழித்து காலையில் இரண்டு லட்டுக்கள் சாப்பிட்டு வர பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு போஷாக்குக் கிடைக்கும்.

5. காலம் மாறி விட்டதே என்று சோர்ந்து போகாமல், பேறுகாலத்தின் போதே கணவருடன் பேசி தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வரையிலும் எளிமையான சமையலையும், வீட்டு வேலைகளில் உதவ ஒரு ஆளையும் வைத்துக் கொள்ளலாம். வெரைட்டி சமையல், விருந்துபசாரங்கள் எல்லாம் குழந்தை பெரிதாகும் வரை தள்ளிப் போடுங்கள்.

6. உங்களைப் போன்ற இளம்தாய்மார் களுடனும் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள். ஒப்பிடுதல் மட்டும் வேண் டாம். இறுதியாக, ஆனால் முக்கியமாக, சொல்லிக் கொள்வது - தாய்ப்பால் கொடுக்க இயலாத இளம்தாய்மார்கள் எவ்வித குற்ற உணர்ச்சியும் இல்லாமல் அன்புடனும், அரவணைப்புடனும், சத்தான, சுகாதார மான மாற்றுப் பால் புகட்டுங்கள். குழந் தைகளுக்கு நல்ல சூழலை உருவாக்கிக் கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளும் நல்லவர் களாக, வல்லவர்களாகத் திகழ்வார்கள்.

— சுபா ஸ்ரீநிவாசன்.

கல்விக்கும் அப்பால்...

பன்னிரெண்டு வயதிற்கு மேல் ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தனித்தனியாக மாதம் ஒருமுறை, பருவ வயதைப் பற்றி விஞ்ஞானபூர்வமான ஒரு வகுப்பு நடத்தினால் அவர்களது சந்தேகங்கள் தீரும். பல பெண்கள் பஸ்ஸில் கூட்டத்தில் செல்லும் பொழுது ஆண்கள் உரசினாலே தனக்கு ஏதாவது ஆகிவிடுமோ என்ற நினைப்பில் பயந்து கொண்டிருப்பார்கள். இது போன்ற வீணான கவலைகளைப் போக்கிக் கொண்டு தெளிவாக இருந்தால், அநாவசியமான மனக் குழப்பத்திற்கு இடமில்லை.

- பிரீதா ரங்கஸ்வாமி.



கானல் நீரும்



தீபா தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு அருகில் இருந்த சோஃபாவில் அமர்ந்தாள். புரியாமல் அவளையே வெறித்துக் கொண்டிருந்த அந்த டெலிவரி பையனைத் திட்டக் கூட மனம் வரவில்லை, இத்தனை பெரிய தவறு எப்படி நேர்ந்தது, அதை எவ்வாறு சரிசெய்வது என்பதிலேயே அவளது கவனம் தெறித்து ஓடிக் கொண்டிருந்தது. இந்த விஷயத்தில் தப்பு செய்துவிட்டோமோ என்று நேற்று அசட்டுத்தனமாய்த் தோன்றிய சிந்தனை இன்றைக்கு நிஜமாகி விட்டது...

தீபாவிடம் பொறுப்பை ஒப்படைத்த நிம்மதியில் ஒரு கணவன் பூனேயில் கழுத்துச் சுருக்கணிந்தபடி வணிகம் பேசிக் கொண்டிருப்பான், அவன் வரவில்லையே என்கிற கவலையில் அவனது மனைவி இந்த நகரத்தின் இன்னொரு பகுதியில் வாசலுக்கும், உள்ளுக்கும் நடையாய் நடந்து நகம் கடித்துக் கொண்டிருப்பாள், இரண்டின் மத்தியிலும் தான் விழுந்து நசுக்கப்படுவது போலொரு பிம்பம் தீபாவுக்குள் தெரிந்தது. சுகுமாரும், அவ்வளவாய்ப் பழகியிராத அவன் மனைவியும் கூட அவள் மேல் வைத்த நம்பிக்கைக்கு அலட்சியமாய் துரோகம் செய்து விட்டதாகத் தோன்றியது. நெஞ்சு படபடவென்று அடித்துக் கொள்ள, பாத்ரூமுக்குப் போய் கண்ணாடி முன் நின்று ஓலமிட்டு அழவேண்டும் போலிருந்தது அவளுக்கு. 'ஸாரி சுகுமார்' என்று அனிச்சையாய்ச் சொல்லிக் கொண்டாள்.

சிறிது யோசனைக்குப் பின் அவள் எழுந்து கொண்ட போது அவன் இன்னும் அதே நிலையில் நின்று கொண்டிருந்தான், ஏதோ எதிர்பார்த்துக் கையேந்துகிறவன் போல் இரண்டு கைகளும் முன்னால் நீட்டியிருக்க, அவற்றில் பொதிந்திருந்த வண்ணப் பெட்டியைப் பார்க்கையில் அவளுக்கு


ஒரு மானும்...!
7
என். சொக்கன்

பற்றிக் கொண்டு வந்தது. 'இதுக்கு ஒன்னும் குறைச்சலில்லை' என்று தனக்குள் சொல் லிக் கொண்டாள். உள்ளே எரிமலையாய்ப் பொங்கிக் கொண்டிருந்த கோபத்தையெல் லாம் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் அவ னிடம், "இதைத் திரும்ப கொண்டு போயி டுங்க, நான் உங்க ஆஃபீசுக்கு ஃபோன் பண் ணிப் பேசறேன்" என்றபோது தன்னிடத்தில் தெரிந்த நிதானம் அவளுக்கே ஆச்சரியமாய் இருந்தது.

அவன் திகைத்தவனாய், "ஏன் மேடம்?" என்றான். அவள் அவனது கேள்விக்கு பதில் சொல்லாமல், "கொண்டு போயிடுங்கன்னு சொல்றேன்ல" என்றபடி கூண்டுக்குள் நுழைந்துக் கொண்டாள். "எவ்ளோ பில் ஆச்சு?"

அவனுடைய முகத்தில் குழப்பம் இன்னும் அதிகமானது. ஆனாலும் வேறு வழியிருக்கவில்லை. பெட்டியை ஓரமா யிருந்த மேஜை மேல் வைத்து விட்டு சட்டைப் பையில் தேடி ஒரு நீண்ட காகி தத்தை எடுத்து நீட்டினான். அதிலிருந்த தொகையைப் பார்க்கும்போது தீபாவுக்கு 'அழுகின சுண்டைக்காயும், அநியாய சுமைக் கூலிகளும்' என்று எப்போதோ படித்த கவிதைவரி ஒன்று நினைவுக்கு வந்தது. ஏதும் பேசாமல் பணத்தை எடுத்துக் கொடுத்தாள். "இது என்னோட தப்புக்கு தண்டனை" என் றான் உரக்க. "உங்க சர்வீஸ் நல்லா இருக் கும்ன்னு நம்பி ஆர்டர் பண்ணினதுக்கு அபராதமா இந்தத் தொகையை நினைச்சுக்கறேன்னு நான் சொன்னதா உங்க மானேஜர்கிட்ட சொல்லணும்" என்றாள்.

தோசை 'செம முறுகல் ரோஸ்ட்'டாக வர வேண்டுமென்றால், மாவில் கொஞ் சம் கார்ன்ஃப்ளவர் (சோள மாவு) கரை சலை சேர்த்துக் கலக்கி வார்க்கவும்.

- உஷா



"சொல்வீங்களா?"

அவன் மிரண்டது போல் தலையாட்டி, "சொல்றேன் மேடம்" என்றான்.

அவன் மனதே இல்லாமல் பெட்டி யோடு கிளம்பிப் போனதும் கங்காதரை அழைத்தாள் தீபா, "நான் கொஞ்சம் வெளியே போறேன் கங்காதர், திரும்பி வர்ற துக்கு ரெண்டு மணி நேரமாவது ஆகும்" என்றாள். பிறகு ஃபோனில் எம்.டி.யிடம் பர்ஸனல் விஷயம் என பர்மிஷன் வாங்கிக் கொண்டு கிளம்பினாள்.

படிகளில் இறங்குமுன், சரியாய் மூடாத கதவு வழியே, 'ஹலோ, ஸ்வர்ணா டெக்னா லஜீஸ்' என்று சற்றே தயக்கம் கலந்த, ஆனால் நம்பிக்கையான குரல் கேட்டது. அவளிருந்த பதற்றத்தில் கூட கங்காதரை நினைத்துக் கொஞ்சம் பெருமிதப்பட முடிந் தது தீபாவால். பரவாயில்லை, பத்தாங் கிளாஸ் அடித்துப் பிடித்து பாஸ் செய்த பையன் அவளைப் பார்த்துப் பார்த்தே, இப் போது நன்றாக ஆங்கிலம் பேச, சமாளிக்கப் பழகி விட்டான் - எம்.டி.யே அவனை நம்பி போர்டில் உட்காரச் சொல்லுமளவுக்கு!

செயற்கைக் குளிரிலிருந்து விலகி சாலை யைத் தொட்டதும் வெய்யில் தலைக்கு மேல் தகிக்க ஆரம்பித்தது. மறுபடி அவளது கவலை அவளைப் பற்றிக்கொண்டது. மணி பார்த்தாள். பத்து ஐந்து. சீக்கிரத்திலே இந் தத் தவறை சரிசெய்தாக வேண்டும். முடி யுமா? இல்லையென்றால் சுகுமார் திரும்பி வருகையில் அவன் முகத்தில் விழிப்பதற்கு ஆகாது அவளால்.

தெருமுனையில் தபால் பெட்டியும், அதனருகே ஐயங்கார் பேக்கரியும் இருந்தது. காணும் இடமெல்லாம் கண்ணாடிமயமாய் பிஸ்கெட், சாக்லேட், கேக், பிரட் என்று அடுக்கியிருந்தார்கள்.

சிறு படிகளில் அவசரமாய் ஏறிவந்த தீபா கண்ணாடி மேஜையைத் தொட்டுக் கொள் ளாமல் நின்று, "பர்த்டே கேக் இருக்கா?" என்றாள் நேரடியாய்.

கல்லாவில் ஐநூறு ரூபாய் நோட்டுக் களை எண்ணிக் கொண்டிருந்தவன் அதை விடுத்து எழுந்து வந்தான். 'ஆர்டர் பணறீங் களா மேடம்?' என்றான் கையைத் துண்டில் துடைத்தபடி.

"அதுக்கெல்லாம் டைம் இல்லைங்க, ரெடிமேடா இருக்கா?"

"ஓ, இருக்கே" அவன் பெருமையோடு சிரித்தான். "இதோ பாருங்க". கீழ் அடுக்கில்



• லக்ஷ்மி நாராயணன்

தலையை வாரிப் பின்னிக் கொள்ளும் போது ஏழெட்டு தடவைகளாவது (குறைந்தபட்சம்) சீப்பைக் கொண்டு அழுத்தி வாரிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் மயிர்க்கால்களுக்கு அதிக இரத்தம் கிடைக்கும். தலைமுடி உதிராமல் இருக்கும். - சி. இராசலட்சுமி.



கைநீட்ட, வளைவாய்க் குவிந்த பெட்டிகளுக்குள் விதவிதமான கேக்குகள் வண்ணமயமாய் ஆர்ப்பரித்தன, கண்ணாடித் தடுப்புக்குள் புகுந்து விட ஒரு ஈ முட்டி மோதி முயன்று தோற்றுக் கொண்டிருந்தது.

அங்கிருந்த ஐந்தில் வயலின் வடிவத்திலான கேக் அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது இதய வடிவத்தில் எதுவும் இல்லாதது அவளுக்கு வருத்தம்தான், என்றாலும், வயலின் கம்பிகளுக்கு பதிலாக அங்கே சின்னச் சின்னப் பூக்களை வரிசையாய்ப் பதித்திருந்த அந்த சாக்லேட் கேக் அவளைக் கவர்ந்திழுத்தது.

'Happy Birthday Swetha' என்று அவள் எழுதிக் கொடுக்க, ஒருவன் சாக்லேட் கூழ் நிரம்பின ஒரு காகிதக் கூம்பை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு பொறுமையாய், ஒண்ணாங்கிளாஸ் பையன் ஸ்லேட்டில் எழுதுகிற லாவகம் மற்றும் கவனத்தோடு கேக்கின் மேல் ஒவ்வொரு எழுத்தாய் எழுதினான்.

பத்து நிமிடத்தில் கேக் தயாராகி விட்டது, வெள்ளை வெளேரென்ற பெட்டியில் அதைக் கவனமாய் வைத்து, பிளாஸ்டிக் பையில் அமைத்துத் தந்தான் அவன், பணத்தைக் கொடுத்து ஞாபகமாய் பில் வாங்கிக் கொண்டாள், சாலையில் இறங்கி ஓரமாகவே சற்று தூரம் நடந்த போது பிளாட்ஃபாரத்தில் மேஜை போட்டு பூங்கொத்துகள் செய்து தருகிற கடைகள் எதிர்ப்பட்டன. மூன்றாவது கடையிலிருந்த சிறு பெண்ணின் இயற்கையான கன்னச் செழுமை அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது. அவளிடத்தில் நின்று, 'மஞ்சள் ரோஸ் இருக்கா?' என்றாள்.

தீபாவுக்கு மஞ்சள் ரோஜா கொடுப்பது தான் அவள் பிறந்ததன் ஒரே நோக்கம் என்பது போல் அந்தப் பெண் மலர்ந்து சிரித்தது. "இருக்கு மேடம், எத்தனை வேணும்?" சுற்றிலும் பூக்களும், பச்சை வண்ணத்தில் அழகழகான இலைகளும், சில ரெடிமேட் பூங்கொத்துகளும் அடுக்கப்பட்டிருக்க, அவற்றினிடையே அந்தப் பெண்ணின் சிரிப்பு அவளை ரொம்பவும் வசீகரித்தது. தலையில் நன்கு அலங்கரிக்கப்பட்ட பலவண்ணத் துணியொன்றை முக்காடு போல் அணிந்திருந்த அவளது பெயரைக் கேட்கிற ஆசையை சிரமப்பட்டு கட்டுப்படுத்தினாள் தீபா. "இருபத்திரெண்டு யெல்லோ ரோஸ் - பொக்கே மாதிரி பண்ணிடுங்க" என்றாள்.

"ஷ்யூர் மேடம்" அவள் துப்பட்டாவின் தலைப்பை சரியாய்ப் போட்டுக் கொண்டு மேஜையின் கீழ் குனிந்தாள், ஈரத்துணியில் சுழற்றி வைத்திருந்த ரோஜாக்களை எடுத்து மஞ்சள் பூக்களை மட்டும் விறுவிறுவென்று தனியே பிரித்தாள், வாய்விட்டு எண்ணிப் பார்த்த போது பதினேழுதான் இருந்தது. "ஒரு நிமிஷம் மேடம்" என்று அனுமதி கேட்டுக்கொண்டு விலகியவள், வரிசையில் கடைசியிலிருந்த ஒரு மேஜைக்குச் சென்று ஏதோ கேட்பது தெரிந்தது.

ஒரு நிமிடம்... இரண்டு நிமிடம்... அதற்கு மேல் தீபாவின் பொறுமை போய் விட்டது, எரிச்சல் எல்லை மீற, அப்படியே கிளம்பிப் போய் விடலாமா என்று நினைத்தாள், மேஜை மேலிருந்த மஞ்சள் ரோஜாக்கள் அவளைப் பிடித்திழுத்து நிறுத்தின. ஆனாலும் உள்ளுக்குள் ஆங்காரமும் தன்னிரக்கமும் பொங்கிப் பரவிக் கொண்டிருந்தது, ஒரே ஒரு சின்ன தப்பு, அதற்காக எத்தனை அலைச்சல், காத்திருப்பு, எரிச்சல் - தெரியாமலா சொன்னார்கள், 'செய்வன திருந்தச் செய்' என்று!

அந்தப் பெண் கைநிறைய மஞ்சள் பூக்களோடு திரும்பி வந்தது. "ஸாரி மேடம், நமக்கு இந்த கலர் பூதான் வேணும்னு குறிப்பிட்டுக் கேட்டாலே இந்தப் பசங்க விலையை ஏத்திடறாங்க, அதான் சண்டை போட்டு வாங்கிட்டு வரேன்" என்று சிரித்தாள், தீபா ஏதும் பதில் பேசவில்லை.

அவள் ஐந்து பூக்களை முன்பிருந்த பூக்களோடு சேர்த்துவிட்டு, ஒன்றை தீபாவிடம்



கட்லட்டிற்கு உருளைக்கிழங்கிற்குப் பதில் சேனைக்கிழங்கு (அ) பிடி கருணை இவற்றை வேகவைத்துப் பிசைந்து செய்து பாருங்கள். ருசியாய் இருப்பதுடன் உடம்பிற்கும் நல்லது.

- வி. விஜயராணி.

நீட்டினாள், தீபா தயங்கியதும், "பொக்கேல 22 பூ கரெக்ட்டா வெச்சிருக்கேன் மேடம், இது எக்ஸ்ட்ரா, உங்களுக்கு" என்று சிரித்துச் சொன்ன அவளது உரிமையான தோழமை தீபாவுக்குப் பிடித்திருந்தது. சலபன் காகிதத்தில் அவள் பூக்களை நளினமாய்ச் சுற்ற ஆரம்பிக்க, தீபா ஹேர்பின்னை வெளியிலெடுத்து ரோஜாவைப் பின்னந் தலையில் செருகிக் கொண்டாள்.

ஆட்டோ டிரைவர் நெடுஞ்சாலைப் போக்குவரத்தை அநாயாசமாய் சமாளித்துக் கொண்டிருந்தான். ஒரு வேனின் பின்புற மிருந்து சட்டென விலகி, அதே வேகத்தில் முன்னாலிருந்த மாருதியைக் கடந்து லாரி ஒன்றோடு இணையாய் நகர்ந்து சிக்னலில் மாறுவதற்கிருந்த பச்சை விளக்கை கடைசி நிமிடத்தில் விரட்டிப் பிடித்து அவன் விரைந்த போது தீபாவுக்கு மயக்கம் வரும் போலிருந்தது. கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டாள்.

நெடுஞ்சாலையைக் கடந்து புறநகர் பகுதிக்குள் நுழைந்த பிறகும் ஆட்டோ அதே வேகத்தில் போய்க் கொண்டிருந்தது. ஒவ்வொரு முறை அது பள்ளங்களில் இறங்கி ஏறும்போதும் அவளை யாரோ மேலே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிப்பது போலிருந்தது அவளுக்கு. வெய்யிலில் உடல் முழுக்க வியர்வை கசிந்து கொண்டிருக்க, வெள்ளை நிறத்தில் உடையணிந்து வந்ததற் காக கவலையாயிருந்தது.

கைகளை முன்னே நீட்டி சொடுக் கெடுத்தபடி ஓரமாயிருந்த பைகளை கவ

CHARY'S

னித்தான் தீபா, வயலின் கேக், மஞ்சள் ரோஜா, நல்லதாய் ஒரு வாழ்த்து அட்டை - சுமாரான கடைகளில் அவசர கதியில் வாங்கியவைதான் என்றாலும், சுகுமாருக்கு உறுதிப்படுத்தினபடி எல்லாம் செய்தாயிற்று. பத்து மணிக்கு முடியாவிட்டாலும், பதினொன்றுக்குள் ஸ்வேதாவைச் சந்தித்து இதையெல்லாம் கொடுத்து விடலாம். அப்போது அவளது முகத்தில் தெரியப் போகிற மலர்ச்சியைக் கற்பனை செய்து பார்க்கையில் தீபாவினுள் எரிச்சல்கள் தணிந்து அடங்குவது போலிருந்தது.

வண்டி சுகுமாரின் குடியிருப்பு முன் குலுங்கி நின்றதும் அவள் கலைந்து நிமிர்ந்தாள், பைகளைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு மீட்டரைப் பார்த்தபோது எழுபத்தாறு ரூபாய், மனதே இல்லாமல் பணத்தை எடுத்துக் கொடுத்தாள்.

மீதி சில்லறையை கைப்பைக்கு கொட்டினபடி கேட்டைத் தள்ளிக்கொண்டு உள்ளே நுழைந்த போது ஓரமாய் நிழலில் குந்தியமர்ந்திருந்த வாட்ச்மேன், "யாருங்க வேணும்?" என்றான் கரகரத்த குரலில், "மிஸ்டர். சுகுமார்" என்றாள் தீபா.

அவன் மேலே கைநீட்டி, "மூணாவது மாடி. முந்நூத்தி மூணு" என்றதும், "தெரியும்" என்றாள் வெடுக்கென்று. இருபுறமும் பூந்தொட்டிகள் அடுக்கின வெய்யில் பாதையில் நடந்து லிஃப்ட்டை நெருங்கின போது, அது மின்சாரமில்லாமல் உயிரை விட்டிருந்தது.

அவளுக்குப் பெரும் ஆயாசமாய் இருந்தது. மணி பதினொன்று ஐந்து, வேறு வழி தோன்றாமல் விறுவிறுவென்று படிகளில் ஏறலானாள். இரண்டாவது மாடி தாண்டு கையில் கம்பியைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. மூன்றாம் மாடியும் ஏறி நின்ற போது பத்து மலைகளை வெட்டிப் பிளந்தது போல் மூச்சு வாங்கினது. அங்கிருந்த கம்பியில்லாத ஜன்னலை ஆதரவாய் தொட்டுக் கொண்டபடி சில விநாடிகள் நின்று ஆசுவாசமானாள், மீண்டும் தலைமுடியை, முகத்தைச் சரிசெய்து கொண்டு சுகுமாரின் வாசலை அடைந்தாள். கோயில் மணி வடிவத்தில் அழைப்பு மணி, அதை அழுத்திவிட்டு படபடக்கிற இதயத்தோடு காத்திருந்தாள்.

- சில விநாடிகளுக்குப் பின் கதவு திறக்கப்பட்டது. மஞ்சள் நிறத்தில் புத்தம் புதிய சேலையணிந்த ஸ்வேதா, நெற்றியில் நீல வண்ணத்தில் நீளமான பொட்டும், அதன

டியே செந்தூரத் தீற்றலும் அவளுக்கு தனி அழகைக் கொடுத்திருந்தது. கணவனை எதிர்பார்த்து கதவைத் திறந்தவளாய் இருக்கும், அவள் முகத்தில் இன்னும் துடித்துக் கொண்டிருந்த ஆவலும், ஆர்வமும் தீபாவைப் பார்த்ததும் சட்டெனக் குறைந்து ஏமாற்றமாய் ஆனது. "யெஸ்" என்றாள் உணர்ச்சியில்லாமல், "யார் வேணும் உங்களுக்கு?"

அடுத்து சொல்வதறியாது தீபா திகைத்துப் போனாள், இவளுக்கு என்னை அடையாளம் தெரியவில்லையா? ஒரு பக்கம் பொசுக்கென்று போனாலும், இன்னொரு மனது, 'ரிசப்ஷன் போது ஒரே ஒரு தடவை பார்த்தது, மாப்பிள்ளையும், பொண்ணும் அன்னிக்கு ஆயிரம் பேரைப் பார்க்கிறது தான், உன்னை மட்டும் எப்படி நினைவிருக்கும்?' என்றது.

தீபா வலது கையிலிருந்த பொக்கேயை அவளிடத்தில் நீட்டினாள், "ஹேப்பி பர்த்டே மிஸஸ். ஸ்வேதா, உங்க ஹஸ்பண்டோட பரிசு இது" என்று சிரித்தாள்.

ஸ்வேதா அதை வாங்கிக் கொள்ளாமல் அவளது கண்களை நேருக்கு நேராய்ப் பார்த்து, "இதெல்லாம் என்ன விளையாட்டு? யார் நீங்க?" என்றாள் கோபமாய்.

தீபா அழுது கொண்டிருப்பதை அந்த ஆட்டோக்காரன் பயத்தோடு திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்தான். இரண்டு முறை ரோட்

கலந்த சாதம், பிரியாணி போன்றவை பொலபொலவென்று இருக்க, குக்கர் மூடியைத் திறந்ததுமே சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸை விட்டுக் கிளறி விடவும். சாதம் ஒற்றை, ஒற்றையாக இருக்கும்.

- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர்.



டோரத்தில் நிறுத்தி விடுகிறவனைப் போல் வண்டியை மெதுவாக்கி, பின்னர் ஏதோ நினைத்துக் கொண்டவனாய் சாலையில் தொடர்ந்து சென்றான் அவன். அவளது அழுகைக்குக் காரணம் புரியாத ஆர்வத்திலோ பதற்றத்திலோ அவனது விரல்கள் இலக்கில்லாமல் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தது.

இத்தனை அலைச்சலும், மன உளைச்சலும் யாருக்காக? நம்பிக்கையில்லாமல் பூங்கொத்தை வாங்கிக் கொண்டு, கார்டை அலட்சியமாய்ப் புரட்டிப் பார்த்து விட்டு, கேக்கை 'ஓரமா வெச்சுட்டுப் போங்க' என்று உதடுகளில் உயிரில்லாமல் கட்டளையிடும் ஒருத்திக்காகவா? என்னதான் கணவன் வராத ஏமாற்றமும், வருத்தமும் இருந்தாலும், ஒரு பேச்சுக்குக் கூட அவளிடமிருந்து நன்றி உதிரவில்லையே, உள்ளே அழைக்கத் தோன்றவில்லையே, வெய்யிலில் வேர்க்க விறுவிறுக்க வந்திருக்கிறவளுக்கு ஒரு வாய் தண்ணீர் கொடுக்கக்கூட மனமிருக்கவில்லையே!

அவளுக்கு நினைக்க நினைக்க ஆற்றாமையாய்ப் பொங்கி வந்தது. இரண்டு மணி நேரமாய் இதற்காகத்தான் இத்தனை அலைந்தோமா என்று நினைக்கும்போது, காலையில் பார்த்த நசுங்கிப் போன கேக்கும், அதைக் கொண்டு வந்தவனும், கங்காதரும், முதலாளியும், எல்லோரும் அவளைச் சுற்றி நின்று கைகொட்டிச் சிரிப்பதைப் போலிருந்தது. உடம்பில் வழிந்து கொண்டிருந்த வியர்வை கூட அவளைப் பரிதாபத்தோடு பார்ப்பதாயொரு பிரமை.

சுகுமாரை இதற்குக் குற்றம்சாட்ட முடியாது என்றாலும், தீபாவுக்கு அவன் மேல் தான் கோபம் வந்தது. 'நான் உன்னை நண்பனாகத்தான் நினைத்தேன் சுகுமார், நட்பினால்தான், நண்பனுடைய மனைவியின் பிறந்த நாளை என்னாலானவரையில் கொண்டாட, அவளது ஏமாந்த மனதுக்கு என்னாலியன்ற ஆறுதலைத் தருவதாக நினைத்துக் கொண்டுதான் இந்த உதவியைச் செய்தேன், உள்ளேயும், வெளியேயும் வேகச் செய்கிற வெய்யிலில் ஆசுவாசம் பண்ணிக் கொள்ளக் கூட நேரமில்லாமல் ஓடியலைந்து நீ கேட்ட பரிசுகளை சேகரித்துக் கொண்டு உன் மனைவியை ஆவலோடு பார்க்க வந்தேன். ஆனால் அவள் என்னைத் தோழியாய் நினைக்கவில்லை, யாரோ என்றெண்ணி அலட்சியப்படுத்தி விட்டாள். நான் இழந்து விட்ட அரை நாளை

யும், மன நிம்மதியையும் உன்னால் திருப்பித் தரக் கூடுமா?'

இன்னொரு பக்கம் யோசிக்கையில் தன்னுடைய சிந்தனைகள் யாவும் சிறு பிள்ளைத்தனமானவை என்றும் தீபாவுக்குத் தோன்றியது. பலனை எதிர்பார்த்துதான் இத்தனையும் செய்தாயா தீபா? 'ஹய்யோ, எனக்காக எவ்ளோ கஷ்டப்பட்டு இதையெல்லாம் கொண்டு வந்திருக்கீங்க, ரொம்ப தேங்க்ஸ் தீபா' என்று வராத கணவனையும் மறந்து அவள் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு நெகிழ்ந்து போக வேண்டும் என்று சினிமாத்தனமாய் கற்பனை செய்தாயா?' என்று சமாதானம் செய்து கொள்ள முனைந்தாள்.

ஆட்டோ டிரைவர் வண்டியின் வேகத்தைக் குறைத்து மறுபடி அவளைத் தயக்கத்தோடு திரும்பிப் பார்த்தான். தீபா அதைக் கவனித்ததும் வேறெங்கோ முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு கீழுதட்டைக் கடித்து அழுகையை அடக்கிக் கொள்ளப் பார்த்தாள், முடியவில்லை. தோள் பையினுள்ளிருந்து கையடக்கக் கண்ணாடியை எடுத்துப் பார்க்கையில் மயான காண்டத்துச் சந்திரமதி போல தலை கலைந்து, பவுடர் அங்கங்கே அழிந்து, சிதைந்து, கண்ணுக்கு இட்டிருந்த ஐ லைனர் கூட கண்ணீரில் லேசாய்க் கரைந்து வழிந்திருக்க, மொத்தத்தில் அவலட்சணத்தின் உச்சமாய்த் தானிருப்பதாய் அவளுக்குத் தோன்றியது.

பக்கத்திலிருந்த பொதுத் தொலைபேசி அருகே நிறுத்தச் சொல்லி அலுவலகத்திற்கு போன் செய்தாள்.

கங்காதரின் உடைந்த குரல் உற்சாகமாய், ''ஹலோ மேடம், எங்கே இருக்கீங்க?'' என்றது.

அவனுக்குப் பதில் சொல்லாமல், "எம்.டிக்கு கனெக்ட் பண்ணு கங்காதர்" என்றாள் தீபா.

எம்.டி. கிடைத்ததும் முதலில் அவரிடம் பெரிய மன்னிப்பாய்க் கேட்டுக் கொண்டாள் தீபா, 'அநேகமா என்னால இன்னிக்கு முழுக்க ஆஃபீசுக்கு வரமுடியாதுன்னு நினைக்கறேன் சார், ரொம்ப ஸாரி' என்றாள் தயங்கின பாவனையில்.

மறுமுனையில் அவர் தயக்கத்தோடு, "பரவாயில்லை தீபா" என்றார். "யு கேரி ஆன், நான் கங்காதரை பார்த்துக்கச் சொல்லிடறேன்'' என்றவர், மறக்காமல், "நாளைக்கு வந்துடுவே இல்லே?" என்றார்.

''கண்டிப்பா சார்'' என்று போலி உற்சாகமாய்ச் சொன்னபோது அவளுக்குள் 'வந்துதானே ஆகணும்? வேற வழி?' என்று அலறிய பூதம் அவளது தலையின் மேலேறிக் கூத்தாட ஆரம்பித்த போது அவள் ஃபோனை வைத்து விட்டாள்.

காத்திருந்த ஆட்டோவில் ஏறி வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள பேருந்து நிலையத்தைச் சொல்லிவிட்டு வெய்யில் படாத பக்கமாய் நகர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்கையின் ஓரத்தில் நன்றாய்ச் சாய்ந்து கண் மூடிக் கொண்டாள், காட்சிகள் ஏதும் இல்லாமல் வெறுமனே சிவப்பும், மஞ்சளும், பச்சையுமாய் அழுத்தமான வண்ணங்கள் மாறி மாறி அவளது கனவுத் திரைகளை ஆக்கிரமிக்க, அசதியிலும், களைப்பிலும் சில விநாடிகளுக்குள் நல்லுறக்கத்தில் ஆழ்ந்து போனாள்.

அவள் சொன்ன பேருந்து நிறுத்தத்தில் ஆட்டோவை நிறுத்தின டிரைவர் அவளை எழுப்பத் தயங்கி ஹாரனை இரண்டு முறை வேகமாய்ச் சப்திக்க, சட்டென்று உறக்கம் கலைந்து எழுந்து கொண்டாள் தீபா, தன்னை மறந்து தூங்கி விட்டதற்காக லேசான வெட்கமாயிருந்தது, அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த டிரைவரின் பார்வையைச் சங்கடமான புன்னகையால் தவிர்த்துக் கைப்பையிலிருந்து ரூபாயை எடுத்துக் கொடுத்து சில்லறை வாங்கிக் கொண்டாள், தலைமுடியை ஆனவரை சரி செய்து கொண்டு துப்பட்டாவின் ஒருமுறை முகத்தைப் பரவலாய் ஒற்றியெடுத்து விட்டு பையைத் தோளில் மாட்டினபடி இறங்கிக் கொண்டாள், விறுவிறுவென்று வீட்டைப் பார்க்க நடக்கலானாள்.

(தொடரும்)

போளி தட்டும் போது வாழை இலையின் பின்பக்கமாகத் தட்டினால் இலை சுருங்காமல் போளி நன்றாக வரும்.

– ராஜி



அகிலம் புகழும் அகிலேஷ்!

தாயார் அகிலாண்டேஸ்வரியின் வரப் பிரசாதமாக வரலக்ஷ்மி விரதம், வெள்ளிக் கிழமை நடு இரவில் பிறந்த குழந்தைக்கு அகிலேஷ் என்ற பெயர் மிகப் பொருந்தும்.

பள்ளிப் படிப்பைத் தவிர கார்டூன், கம்ப்யூட்டர் ஓவியம், கேஸியோ, விளை யாட்டு மைதானம் என்று ஒரே துறுதுறுப்பு.

2002 மார்ச் மாதத்தில் கார்டூன் சேனலில் வந்தது ஒரு விளம்பரம். கார்டூன் படத்து டன் இணைந்த கதை ஒன்றை டூன்ஸ் அனிமேஷன் இந்தியா லிமிடெட் - திருவனந்தபுரம் அனுப்புமாறு அறிவித்தது.

அகிலேஷ் கணக்குச் சம்பந்தமாக 123 Math Toon என்ற கார்டூன் கதை எழுதி படத்துடன் அனுப்பினான். இந்தியா முழுவதிலிருந்தும் வந்த நாலாயிரம் போட்டி விண்ணப்பங்களில் ஏழு பேரைத் தேர்ந்தெடுத்ததில் அகிலேஷ் ஒருவன்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஏழு குழந்தைகளுக் கும் திருவனந்தபுரம் டெக்னோ பார்க்கில் பயிற்சி அளித்தார்கள். கார்டூன் படம் வரை யவும், கதையைச் சொல்லவும், அதற்குக் கம்ப்யூட்டரில் உயிரூட்டிச் செயல்படுத்த வும் பயிற்சி அளித்தார்கள். அந்தச் சமயம் அகிலேஷின் நேர்முகப் பேட்டி "ஆஜ்தக்", "ஏஷியா நெட் க்ளோபல்" சேனல்களில் ஒளிபரப்பாயிற்று.

சர்வதேச கார்டூன் பட விழாவில் அகிலேஷின் கார்டூன் படம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு தென் மேற்கு மிச்சிகன், அமெரிக்காவில் திரை யிடப்பட்டு, பெருமளவில் பாராட்டைப் பெற்றதுடன் அவனுக்கு வெள்ளிப் பதக்க மும் பரிசாக வழங்கப்பட்டது.

உலக அளவில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 200 கார்டூன் குழந்தைகள் படத்தில் ஒன்றாக 123 Math Toon தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு சிகாகோவில் நடந்த சர்வதேச குழந்தைகள் பட விழாவில் அக்டோபர் மாதம் திரை யிடப்பட்டது. அகிலேஷ் சர்வதேசப் பாராட் டையும் பரிசையும் பெற்றிருக்கிறான். அவ னைத் தொலைபேசி மூலம் பேட்டி எடுத்து அதையும் புகைப்படத்துடன் பல அமெரிக் கப் பத்திரிகைகள் பாராட்டி வெளியிட் டுள்ளனர்.

இந்தியக் குழந்தைகள் திரைப்பட சங்கம் அகிலேஷை ஹைதராபாத்தில் நடந்த குழந் தைகள் திரைப்பட விழாவுக்கு நவம்பர் 14-20, 2003 முக்கிய அங்கத்தினராக அழைத்து, கார்டூன் படத்தை திரையிட்டு அவனையும் பாராட்டியது.



123 Math Toon கதைதான் என்ன? வகுப்பறையில் குழந்தைகள் கணக்குப் பாடத்தில் பயமும், வெறுப்பும் கொண்டு ஓட்டம் பிடிக்கிறார்கள். பூஜ்யத்தின் மதிப்பைப் புரிந்து கொண்டு விட்டால் கணக்கு எவ்வளவு எளிதான, உற்சாக மான பாடம் என்பதை அவர்களுக்குப் புரிய வைக்கிறான்.

அகிலேஷ் மும்பை செயின்ட் மேரீஸ் (பிரபாதேவி கிளை) பள்ளியில் ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கிறான். தந்தை ஆனந்த் காட் பரீஸில் ஜெனரல் மானேஜர். தாய் காயத்ரி ஐ.சி.ஐ.சி.யில் சீனியர் மானேஜர். அகிலே ஷின் கார்டூன் வெற்றிக்கு அனுசூயா பாட்டி, பாலசுந்தரம் தாத்தாவின் உற்சாகமான ஊக்குவித்தல், அவனுடன் திருவனந்தபுரம், ஹைதராபாத் என்று துணை போகும் தாத்தாவின் உற்சாகம்தான் காரணம் என்று என் பெண் காயத்ரி சொல்கிறாள்.

வாண்டுத் தம்பி அனிருத் அண்ணா வைப் பார்த்து இப்பவே கார்டூன் வரைய ஆரம்பித்து விட்டான்.

— விஜயாராஜு

கல்விக்கும் அப்பால்...

நல்ல மனிதப் பண்புகளை பதிய வைக்க வேண்டு ஆச்சாரியர்களாகத்



ஆப்பிரிக்கக் காடுகளில் சென்ற நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் மனித மாமிசம் உண்ணும் பழக்கமுடைய சில ஜனக்கூட்டங்கள் இருந்தனவாம். அதை அறிந்த ஓர் ஆங்கிலேயப் பாதிரியார் கல்வி அறிவு இல்லாததால்தானே இப்படி இருக்கிறார்கள் என்று நினைத்து வருந்தி, அவர்களோடு பழகி, ஒரு கூட்டத் தலைவனின் சிறு வயது மகனை இங்கிலாந்துக்கு அனுப்பி ஒரு பள்ளியில் படிக்க ஏற்பாடு செய்தாராம்.

சில வருடங்கள் கழித்து பையன் வீட்டிற்கு வந்தான். முக்கால் நிர்வாணமாக இருந்தவன் இப்போது நன்றாக ட்ரெஸ் செய்து கொண்டு, சாப்பிடுவதற்காக கீழே உட்காராமல் தான் கொண்டு வந்திருந்த மடக்கு மேஜையின் மேல் ஒரு துணி விரிப்பை பரப்பி, ஒரு நாற்காலி மீது அமர்ந்தானாம்.

தலையில் ஏற்றப்படும் கல்வி



மனித மாமிசத்தை கத்தி, முள் கரண்டியால் எடுத்துச் சாப்பிட்டான்!

பிறகு அவன் வெகு நாட்களாக மிஸ் பண்ணியிருந்த மனித மாமிசத்தை தான் கொண்டு வந்திருந்த கத்தி, முள் கரண்டி ஆகியவற்றால் எடுத்துச் சாப்பிட்டானாம்!

இன்றைய கல்வி முறை பெரும்பாலும் இப்படித்தான் இருக்கிறது. ஓவர் ஹெட் டேங்கில் தண்ணீரை ஏற்றுவது போல ஏதேதோ ஏராளமான செய்திகளை மாணவர்களின் தலைகளில் ஏற்றுகிறார்கள். மேலோட்டமான சில மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகிறார்கள். வித்யார்த்திகளாக (ஞானத்தை நாடும் மாணவர்களாக) இருக்க வேண்டியவர்கள் விஷயார்த்திகளாக (உலக சுக போகங்களை மட்டும் நாடுபவர்களாக)

மாணவர்கள் உள்ளத்தில் மானால், ஆசிரியர்கள் திகழ வேண்டும்!



ஓம் பூர்ணானந்த வித்யாகர்

மாறி விடுகிறார்கள். செய்திகளின் சேகரிப்பாகவே கல்வி முறை இருப்பதால் தலையை மட்டும் அது கனக்கச் செய்து விடுகிறது; நல்லுணர்வுகளின், நல்ல மனிதப் பண்புகளின் மூலமான இதயத்தை



இறுகச் செய்து விடுகிறது.



இப்படிப்பட்ட நிலைமை நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல. அமெரிக்கப் பள்ளிகளில் கற்பழிப்பு, போதைப் பொருட்கள் பயன்பாடு, அபார்ஷன்கள் முதலியன அதிகரித்து வருகின்றனவாம். இங்கிலாந்தில் பள்ளி மாணவிகள் பலர் இன்டர்நெட் மூலம் தங்கள் உடலைக் காட்டி பணம் சம்பாதிக்க முயல்கிறார்களாம். பிரான்ஸ் நாட்டில் வார விடுமுறையில் ஜாலியாக இருப்பதே முக்கியம் என்று நினைத்த டாக்டர்கள் உதவி செய்ய முன் வராததால், பத்தாயிரத்திற்கு மேற்பட்ட முதியோர்கள் அதிக வெயிலின் பாதிப்பால் இறந்தே போய் விட்டார்கள்!

நல்ல மனிதப் பண்புகளை மாணவர்கள் உள்ளத்தில் பதிய வைக்க வேண்டுமானால், ஆசிரியர்கள் ஆச்சாரியர்களாகத் திகழ வேண்டும்! அதாவது தான் எதைச் சொல்லித் தர முற்படுகிறாரோ அதன்படியே அவர் நடந்து காட்டிக் கொண்டே இருந்தால்தான், தன் மாணவர்களை அவ்வழியில் அவர் நடக்க வைக்க முடியும்.

வெளியே இருந்து ஆசிரியர் கற்றுத்



தருவது 'ட்யூஷன்'. செய்திப் பரிமாற்றத்திற்கும் உலக அறிவு வளரவும் அது உதவும். ஆனால் மனமாற்றத்திற்கும், நல்லியல்புகள்

வளரவும் 'இன்ட்யூஷன்' தேவை. அதுவே ஒவ்வொருவருடைய இதயத்திலிருந்தும் ஊற்றாகக் கிளம்பி அமைதியும் அன்பும் ஆனந்தமும் செழித்து வளர உதவும்.

இப்படிப்பட்ட கல்வி நிறுவனம் இருக்கிறதா இக்காலத்தில் என்று கேட்டால், இருக்கிறது புட்டபர்த்தியில் என்று உறுதியாகக் கூறலாம். பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபாவின் நேரடியான வழிகாட்டுதலில் இயங்கும் பள்ளி மற்றும் கல்லூரியே அவை. அங்கு கல்வி கற்று வெளிவந்த மாணவர்கள் எப்படிச் செயல்படுகிறார்கள்? பானை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம் பார்த்தால் போதும்.

புட்டபர்த்தியில் உள்ளது போலவே, பெங்களூருக்கு அருகே ஒயிட் ஃபீல்டில் மிகப் பெரிய (முற்றிலும் இலவசமான) சிறப்பு மருத்துவமனை ஒன்றை நிறுவி உள்ளார் பகவான். அதில் பயன்படுத்துவதற்காகக் கம்ப்யூட்டர் மென்பொருள்களை சப்ளை செய்யவும், மேலும் தேவைக்கேற்றவாறு வருங்காலத்தில் அவற்றைச் செய்து தரவும் விளம்பரம் செய்தபோது, உலகம் முழுவதிலும் இருந்து முக்கிய மென் பொருள் டெண்டர்கள் வந்தன.



அதில் சிறந்ததாக ஒரு கம்பெனியைத் தேர்ந்தெடுத்து, காண்ட்ராக்டை முடிவு செய்து கையொப்பமிட அதன் முதலாளியை அழைத்தார்கள். அவர் வந்து ஒரு புதிய கண்டிஷன் போட்டாராம்! அதாவது, "இந்த வேலையை இலவசமாக மட்டுமே செய்வேன்" என்றாராம்!

திகைத்துப் போன மருத்துவமனை நிர்வாகிகள் காரணம் கேட்டபோது அவர், "உங்கள் கல்லூரியில் படித்த மனிஷ்சர்மா, ரத்னாகர் ஆகிய இரண்டு மாணவர்கள் என்னுடைய கம்பெனியில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார்கள். அவர்களுடைய திறமையும், அதைவிட மேலாக அவர்கள் பண்பும், கடைப்பிடித்த உயர்ந்த லட்சியங்களும் என்னையும், என் லட்சியங்களையும் பெரிதும் மாற்றி விட்டன! வெறும் பணத்திற்காக மட்டும் வாழ்வதை விட, பகவான் காட்டிய வழியில் உலக நன்மைக்காக, முக்கியமாக ஏழைகளுக்காகச் சேவையும் செய்தே ஆக வேண்டும் என்ற தீர்மானத்திற்கு வந்தேன்! அப்போதுதான் உங்கள் மருத்துவமனையின் தேவை பற்றி அறிந்தேன். தயவுசெய்து இப் பெரும் சேவைப் பணியில் ஒரு சிறு பங்கை ஏற்க அனுமதியுங்கள்" என்றாராம்!

இத்தகைய ஒரே ஒரு கல்வி நிறுவனம் இருந்து விட்டால் போதுமா? என்று மக்கள் கேட்கலாம். பகவான் பாபாவின் பால விகாஸ் வகுப்புகளும், EHV (Education in Human Values) பள்ளிகளும் கூட உள்ளன. இந்தியாவில் 12,161 பாலவிகாஸ் மையங்களில் 14,329 பால விகாஸ் குருக்களால் (இவர்களில் பெரும்பாலும் பெண்மணிகளே!) 2,21,689 மாணவ மாணவியர்கள் இம் முறையில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறார்கள். உலகம் முழுவதும் கூட உள்ளன.

கங்கோத்ரியில் சிற்றருவியாக புறப்பட்டு பெரும் நதியாகப் பெருகும் கங்கையன்னையைப் போல பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபாவின் கல்வி நிறுவனங்கள் வருங்காலத்தில் அமைதியான ஆன்மீக வளர்ச்சி மூலம் நம் நாட்டையும் உலகத்தையும் சாந்தி நிலையமாக ஆனந்த நிலையமாக மாற்றும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.



வெந்தயத்தை உணவாக, மருந்தாக, உடல் வனப்புத் தரும் பொருளாக என்று பல்வேறு வகைகளில் பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறோம். இன்னும் சிறப்பாக இதைப் பலவிதங்களில் நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தி நன்மை பெறலாம்.

அவசரத் தேவைக்கும், கைக்கு உதவியாகவும் இருக்கும் வகையில் ஒரு கரண்டி வெந்தயத்தை வாணலியில் போட்டு எண்ணெய் விடாது பொன் நிறத்தில் பொரித்து எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்துத் தனியாக டப்பாவிலோ கண்ணாடி பாட்டிலிலோ போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். கெடாமல் நீண்ட நாட்களுக்கு இருக்கும். அடுத்து இன்னும் ஒரு கரண்டி வெந்தயம், பெரிய கட்டி பெருங்காயம் (1/4 கட்டி) சேர்த்துப் பொரித்து அதையும் மிக்ஸியில் பொடித்துத் தனியாக ஒரு டப்பாவில் வைக்கவும். இப்போது வெந்தயப் பொடி தயார்.



வனப்பு தரும் வெந்தயம்!







உடம்பிற்கு :

1. வயிறு பொருமலாகவோ, உப்புசமாகவோ இருந்தால் மோரில் ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம் + பெருங்காயப் பொடி கலவையைக் கலந்து குடிக்க உடனே சரியாகும்.

2. தினமும் காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயப் பொடியை மோரிலோ, தண்ணீரிலோ கலக்கிச் சாப்பிட ப்ளட் ஷுகர் கட்டுப்பாடாகும். அரை மணி நேரம் கழித்து டீ (அ) காப்பி சாப்பிடலாம்.

3. நீர் மோரில் அரை ஸ்பூன் வெந்தயப் பொடியைப் போட்டு 4 மணி நேர இடைவெளியில் இரண்டு முறை குடித்தால் பேதி நிற்கும்.

4. தினமும் வெந்தயப் பொடியை ஒரு ஸ்பூன்

எடுத்து வெல்லத்தைப் பொடி செய்து கலந்து உருண்டையாக்கி மூன்று முறை சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலி குறைந்து விடும். இது என் அனுபவத்தில் கண்டது.

5. சிலர் எப்போதுமே வயிற்றுப்போக்கால் அவதிப்படுவர். நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்ய, வெளியில் ரொம்ப நேரம் போயிருக்கச் சிரமப்படுவர். எப்போதும் வெளியில் கிளம்புமுன், பிரயாணத்திற்கு முன் அரை ஸ்பூன் வெந்தயப் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவும். 5 அல்லது 6 மணி நேரத்துக்கு வயிறு கலாட்டா பண்ணாது. போகும் போது கைப்பையில் ஒரு சிறிய பாக்கெட் செய்து வைத்துக் கொண்டால் அவசரத்துக்குச் சௌகரியமாக இருக்கும்.

6. பிளட் ஷுகர் + பிளட் பிரஷர் இறக்க இன்னுமொரு கைகண்ட மருந்து.

முழு வெந்தயம் - 2 ஸ்பூன்,
பச்சைப் பயிறு - 2 ஸ்பூன்,
முழு கோதுமை - 2 ஸ்பூன்

முதல் நாள் இரவில் இவற்றைக் கல் நீக்கி நீரில் அலம்பியபின் கொஞ்சமாக ஊறும் வகையில் நீர் விட்டு மறுநாள் காலை நீரைக் கொட்டாமல் ஒரு கல் உப்பு, ருசிக்குத் தேவையானால் ½ ப.மிளகாய், கொஞ்சம் கறிவேப்பிலைப் போட்டு மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதை அடை போல் (ஒரு ஸ்பூன் நளண்ணெய் விட்டு) வார்த்துச் சாப்பிட்ட பின் 1 மணி நேரம் கழித்து எதையும் சாப்பிடலாம். பத்து நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட பி.பி., ஷுகர் நன்றாகக் குறைந்து விடும். என் மாமியாருக்குக் கொடுத்துப் பலன் கண்டுள்ளேன்.

வெந்தயத்தைக் கறுப்பாக வறுத்துத் தூள் செய்து காப்பிப் பொடியில் கலந்து காப்பிப் போட்டுக் குடித்தால் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு நல்லது. - பிரேமா சாந்தாராம்.



அன்றாடச் சமையலில் :

வெந்தயக் கீரை வருடம் முழுவதும் கிடைக்கிறது. வெந்தயமாகச் சாப்பிடுவது ஒரு சிறப்பு. கீரையாக அதைப் பல வகைகளில் சமைக்கலாமே.

1. கூட்டு : வெந்தயக் கீரையை அலம்பித் து. பருப்புடன் வேகவைத்து, தேவையான உப்புப் போட்டு சிறிது புளி விட்டு கொதிக்க விடவும். சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்த உ. பருப்பு, க. பருப்பு, வத்தல் மிளகாய், பெருங்காயம், கொஞ்சம் தேங்காய் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்த விழுதைக் கீரையுடன் சேர்த்துக் கொதித்த பின் ந. எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்தபின் இறக்கவும். கொத்து மல்லி இலையைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். நல்ல வாசனையான இக் கூட்டு உடலுக்கு மிக நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் தேங்காயை மிகக் குறைத்து உபயோகிக்கலாம். நல்ல மருந்து உணவு.

2. வத்தக் குழம்பு :

வெந்தயக் கீரையை மட்டும் ஆய்ந்து அலம்பி வைக்கவும். நறுக்க வேண்டாம். வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, வத்தல் மிளகாய் இரண்டு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும். அதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் சாம்பார்ப் பொடியையும் போட்டு ஒரு பிரட்டு பிரட்டி தேவைக்கு மேல் கொஞ்சம் அதிகப் புளிக் கரைசலை விடவும். (மூன்று கப் அளவு கரைசல் இருக்கணும்) அலம்பிய கீரையைப் போட்டு, ம. பொடி, தேவையான உப்பு, சிறிய வெல்லக் கட்டிச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். குழம்பு சற்று கெட்டியானவுடன் இறக்கவும். இக் குழம்பு 1 வாரம் வரை வெளியில் இருந்தாலும் கெடாது. சூடான சாதத்துடன் நெய்/ந. எண்ணெய்ச் சேர்த்துச் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள சுட்ட அப்பளாம் நல்ல ஜோடி.

3. வெந்தயக் கீரைப் பச்சடி :

வெந்தயக் கீரை, கொத்துமல்லித் தழை, புதினா, கொஞ்சம் இஞ்சி, தேங்காய், ப. மிளகாய், துளி புளி எல்லாவற்றையும் சேர்த்துத் தேவையான அளவு உப்புடன் மிக்ஸியில் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம் தாளித்துக் கொட்டினால் ருசியான பச்சடி தயார்.

4. சப்பாத்தி/பரோட்டா :

வெந்தயக் கீரையை அலம்பி நறுக்கிக் கொள்ளவும். நிறைய கொத்துமல்லித் தழையையும் நறுக்கிச் சேர்க்கவும். ம. பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து கோதுமை மாவில் கலந்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து (கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு) சப்பாத்தியாக அல்லது பரோட்டாவாகவும் பண்ணிச் சாப்பிடலாம். தக்காளிச் சட்னி, தயிர் சேர்த்தும் சாப்பிட ருசி அதிகம்.

ஊறுகாய்:

எந்த ஊறுகாய்க்கும் (மாவடு நீங்கலாக) வெந்தயம் + பெருங்காயப் பொடி சேர்த்தால்தான் மணமும் சுவையும் கூடும்.

வெந்தய தோசை :

மூன்று தம்ளர் புழுங்கலரிசி, அரை தம்ளர் வெந்தயம் ஊறப் போட்டு 6 மணி நேரம் கழித்து நைசாக அரைத்து வைக்கவும். தேவையான உப்புப் போட்டுக் கலக்கவும். மறுநாள் தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிடலாம். நல்ல கலருடனும், வாசனையுடனும் தோசை இன்னும் கேட்கச் சொல்லும். உடலுக்கும் நல்ல குளுமை.

வெந்தய இட்லி :

மூன்று தம்ளர் புழுங்கலரிசி, அரை தம்ளர் உளுந்து, அரை தம்ளர் வெந்தயம் இவற்றை முதல் நாளே ஊறவைத்து அரைத்து உப்பு சேர்த்து மறுநாள் வார்க்க நல்ல பூப் போன்ற வண்ணமயமான, சத்து நிறைந்த இட்லி தயார். எல்லாவித சட்னியும் இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். நோய் வாய்ப்பட்டு குணமாகும் நிலையில் இதைச் சாப்பிட நல்ல ஆரோக்கியம் தரும். எப்போதும் இட்லிக்கு ஊறவைக்கும் அரிசி, உளுந்தில் ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம் கலந்து அரைப்பது உடலுக்கு நல்லது.

மேனி எழில் பெற :

1. 10 - 15 மிளகை அரை அவுன்ஸ் பாலில் ஊறவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அதோடு நன்கு ஊறவைத்த இரண்டு ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்து அரைத்து தலையில் நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும். தலைமுடி மிருதுவாக இருக்கும். கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சி தரும்.

2. உடைக்கும் தேங்காய் அழுகலாகி விட்டது என்று தூர எறிய வேண்டாம். அத்துடன் ஊறவைத்த வெந்தயத்தைச் சேர்த்து அரைத்து முடியில் நன்கு தேய்த்து அரை மணி நேரம் ஊறியபிறகு அலசவும். நல்ல ஷாம்பூ பாத் எடுத்த நிறைவு இருக்கும். முகமும் பொலிவாக இருக்கும்.

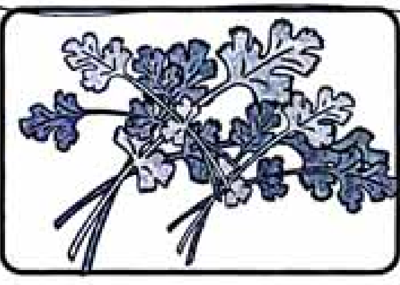
3. தினமும் இரண்டு வேளை ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயத்தை ஊறவைத்துச் சாப்பிட்டு வர தோலில் மினுமினுப்புக் கூடும். மிருதுவாகவும் ஆகும்.

4. வீட்டிலேயே செய்யும் ஷாம்பூ இது -

காய்ந்த செம்பருத்தி இலை, காய்ந்த செம்பருத்திப் பூ, வெயிலில் காயவைத்த வெந்தயம், காய்ந்த துளசி இலை. வெந்தயத்தை முதலில் பொடி செய்யவும். பிறகு மேலே சொன்னவற்றைக் கலந்து பொடி செய்யவும். சலித்து எடுத்தபின் மீதிப் பொடியை மறுபடியும் அரைத்துக் கலந்து கொள்ளவும். இப் பொடியுடன் நல்ல சீயக்காய்ப் பொடி கொஞ்சம் கலந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது இந்த ஷாம்பூவைப் பயன்படுத்தலாம். வெந்தயம் ஒரு நல்ல ஹேர்கண்டிஷனர் ஆக வேலை செய்யும்.

இத்தனை விந்தைகளைப் புரியும் வெந்தயத்திற்கு இயற்கையாகவே கடவுள் கசப்பு ருசியைச் சேர்த்துள்ளார். 'மூத்தோர் சொல்லும், முதுநெல்லியும் முன்னே கசக்கும் பின்னே இனிக்கும்' என்பதைப் போல் வெந்தயத்தின் கசப்பைப் பார்க்காது அதன் குணத்தை எடுத்துக் கொண்டு எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

— சி. ராஜேஸ்வரி



கொத்துமல்லிச் சட்னி அரைக்கும் போது புளிக்குப் பதில் ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயை கட் பண்ணிப் போட்டு அரைத்தேன். சுவைக்குச் சுவை. நெல்லிக்காய் சத்தும் உடம்பில் சேர்ந்த திருப்தி.

- ஜெயா மகாதேவன்.



மூ(ட்)டு? அவுட்!

பொங்கலுக்கு வெளியான விருமாண்டி மேலும் தகராறு இல்லாமல் ஓடுமா? என்பதை விட மக்கள் ஆவலாகப் படிக்கும் விஷயம் எது?

மனித உடலிலுள்ள அசையும் பாகத்திற்குள்ளேயே அதிகமாகத் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவது எது?

விஞ்ஞானம் இவ்வளவு முன்னேறிவிட்ட இந்தக் காலத்தில், 'க்ளோனிங்' செய்து மனிதக் குழந்தையையே உருவாக்கும் இந்தக் காலத்தில், தடுக்கவோ, பூரணமாகக் குணப்படுத்தவோ முடியாதது எது?

இதென்ன க்விஸ் புரோகிராம் என்கிறீர்களா?

இது எல்லாவற்றுக்கும் ஒரே பதில்தான். அதுதான் நம்முடைய முட்டியும், அஃதற்கு வரும் உபாதையும்தான்.

அதுதாங்க, 'ஆர்தரைட்டீஸ்' என்னும் மூட்டுவலி.

நடப்பது, ஓடுவது, குதிப்பது, ஏறுவது, இறங்குவது, உடற்பயிற்சி செய்வது, நடனமாடுவது, ஏன், உட்காருவதற்குக் கூட முட்டியின் உதவி மிக முக்கியம். ஆனால் மனிதன் என்ன தவறு செய்தாலும் தண்டனை அதற்குத்தான்.

வகுப்பில் வாத்தியார் தப்பு செய்யும் மாணவனைத் தண்டிக்க முட்டி போட வைப்பார். அல்லது கணக்கைத் தப்பாகப் போட்டால் கையைத் திருப்பச் சொல்லி விரல் மூட்டில் பிரம்பால் அடிப்பார்! கோபத்தில் 'தன் எதிரியை ரௌடி 'முட்டிக்கு முட்டித் தட்டி' விடுவான். பாவம் முட்டி!



முதலில் இந்த முட்டி வலி அல்லது

மூட்டு வலி என்றால் என்ன என்று பார்ப்போமா?

ஆங்கிலத்தில் இதை ஆர்த்ரைட்டீஸ் என்பார்கள். ஆர்த் என்றால் மூட்டு (ஜாயிண்ட்), ரைட்டீஸ் என்றால் வீக்கம். அதாவது மூட்டுகளில் வலியும், வீக்கமும் வரும் ஒரு வியாதி. இதை வியாதி என்பதை விட, உபாதை என்று சொல்லலாம். பொதுவாக இது முழங்கால் மூட்டில் அதிகமாகக் காணப்பட்டாலும் விரல் மூட்டு, இடுப்பு, முதுகுத் தண்டு மூட்டு போன்ற இடங்களிலும் வரும். இப்படி மூட்டுவலியில் 160 வகைகள் இருக்கின்றன.

ஆதிநாளிலிருந்தே இந்த மூட்டுவலி யாருக்கும் புரியாத ஒரு புதிராக, விடை கிடைக்காத கணக்காக இருந்து வந்திருக்கிறது. முன்பெல்லாம் வீட்டில் பெரியவர்கள் இருந்தால் மூட்டு வலியென்று வயதின் மேல் பாரத்தைப் போட்டு, ஏதோ தைலம் தடவி, ஒத்தடம் கொடுத்துக் காலம் தள்ளுவார்கள். பலர் வலியினால், எழுந்து நடக்காமல், மூலையிலேயே முடங்கிக் கிடப்பார்கள். இதில் எது, எவ்வளவு சரியென்று பின்னால் பார்ப்போம்.



ஆர்த்ரைட்டீஸ் வயதானவர்களுக்கு மட்டும்தான் வருமென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். இதனாலேயே பல இளவயதினர் மூட்டில் பிடிப்போ, வலியோ வந்தால் அலட்சியமாக இருந்து விடுகிறார்கள். மூட்டு வலி குழந்தைகளுக்கும் வரும். "குழந்தைகளுக்கு வந்தால் அதை ஜுவனில் ஆர்த்ரைட்டீஸ் என்பார்கள்" என்கிறார் குழந்தைகள் மூட்டுவலி நிபுணர் டாக்டர். கெய்ட்ஸர். ருமாட்டிஸம் - முடக்கு அல்லது கீல் வாதமும் ஒரு வகை ஆர்த்ரைட்டீஸ்தான் என்கிறார்.

முட்டியை நாம் மிக அதிகமாக துஷ்பிரயோகம் எப்படிச் செய்கிறோம்?

ஒவ்வொரு அடியும் எடுத்து வைக்கும் போது முட்டி உடம்பின் எடையைப் போல மூன்று மடங்கு தாங்கி உள்ளே கிரகித்துக் கொள்கிறது. ஒவ்வொரு முறையும் கீழே உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும் போது இது ஒன்பது மடங்காகிறது! இப்படி ஆயுள் முழுவதும் எடையைத் தாங்குவதோடு, கீழே விழுவது, வேகமாகக் குதிப்பது இப்படி முட்டி தேய்ந்து போவது போன்ற வேலைகளைச் செய்வதாலும், முட்டியைச் சரியாகப் பராமரிக்காததாலும் மூட்டு வலி வருகிறது.

அமெரிக்காவில் 15 மில்லியன் மக்களுக்கு இந்த உபாதை வருகிறது. இங்கிலாந்தில் 10 மில்லியன் மக்கள் டாக்டரிடம் போகிறார்கள். இந்தியாவில் இந்த மூட்டு உபாதையுள்ளவர்களில் தொண்ணூறு சதவிகிதத்தினர் தேய்மான ஆர்த்ரைட்டீஸால் அவதிப்படுவதாக டாக்டர் ஜெவின் சொல்கிறார்.

மூட்டுவலியில் பல வகைகளிருந்தாலும் மிகப் பரவலானது இரண்டு வகைகள்.

1. முதலில் சொன்ன 'ருமடைய்ட் ஆர்த்ரைட்டீஸ்' என்னும் கீல்வாதம். இதில் உடலிலுள்ள மூட்டுகள் முடங்கிப் போய்விடும். இதைச் சீக்கிரம் கவனித்தால் குணமாகும். முற்றி விட்டால் சரியாகாது.

2. ஆஸ்டியோ ஆர்தரைட்டீஸ் - எனும் மூட்டுத் தேய்மானம். ஆர்தரைட்டீஸ் வகைகளிலேயே இது மிகப் பிரபலமானது. இதை Degenerative Joint Disease (DVD) என்றும் சொல்வார்கள்.

இந்த மிகப் பிரபலமான O.A.வைப் பற்றிக் கொஞ்சம் பார்ப்போமா?

அசையும் எலும்புகள் இரண்டு சந்திக்கும் இடமான மூட்டுகளில் எலும்பு மடக்கி நீட்டி வேலையும் செய்ய வேண்டும். அதே சமயம் ஒன்றையொன்று உரசாமலும் இருக்க வேண்டும். இதற்கு உதவி செய்ய கார்டிலேஜ் என்னும் உறுதியான இணக்கமுள்ள சவ்வு ஒரு குஷன் போல எலும்புகள் உரசாமல் பாதுகாக்கிறது. அதோடு முட்டிகள் வேலை செய்யும் போது ஏற்படும் அதிர்ச்சியைத்

தாங்குகிறது.

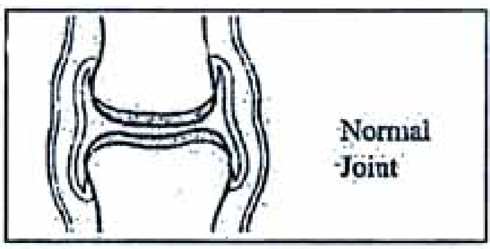
சில காரணங்களால் இந்த 'கார்டிலேஜ்' தேய்ந்து, கிழிந்து போனால் எலும்புகள் உரச ஆரம்பிக்க, வலி, வீக்கம் வரும். சில சமயம் 'Bone Spur' என்ற வளர்ச்சி எலும்பு நுனியில் வந்து வலியை அதிகப்படுத்தும்.

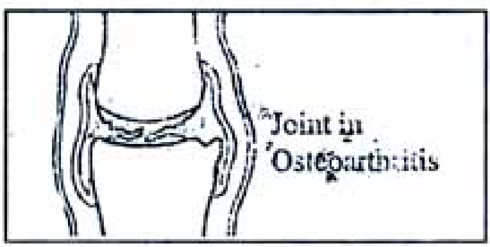
இந்த O.A. எப்படி வருகிறது?

'ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்' வர ஓரளவு காரணம் வயதும், திசு தேய்ந்து கிழிதலும் தான். முட்டியிலுள்ள திசுக்களோடு, மூட்டுச் சுரப்புத் திரவம் நன்கு சுரந்து எண்ணெய்ப் பசை போல, மூட்டுகள் உரசாமல் காக்கிறது. வயது ஆனதும் இந்தத் திரவத்திலுள்ள புரதம் குறைந்து தண்ணீர் அதிகமாகி, நீர்த்துப் போய் விடுகிறது. இதனால் இதனுடைய ரப்பர் தன்மை போய், கார்டிலேஜ் தேய்ந்து போய் கிழிய ஆரம்பிகிறது. மூட்டு விறைத்து வலி அதிகமாகும்.

இப்படி உடலில் மடியும் எலும்பு இணைப்புகள் எங்கேயெல்லாம் உண்டோ அங்கேயெல்லாம் O.A. ஆஜர்!







இந்த O.A. வுக்கு, மற்ற வியாதிகள் போலத் தடுப்பு ஊசி போட்டு வராமலே செய்ய முடியாது. வந்த பிறகு மருந்து மாயம் சாப்பிட்டோ, அறுவை சிகிச்சையாலோ பூரணமாகப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும் முடியாது. ஒரு முறை தாக்கினால் ஆயுள் முழுதும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். வலியோடும் உபாதையோடும் போராட்டம்தான். இதன் முக்கிய காரணம், இந்த கார்டிலேஜ் என்னும் திசு மறுபடி வளராது.

O.A. வுக்கு அடுத்த காரணம் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இருந்தால் வரும். குடும்பச் சொத்தல்லவா? தலைமுறையினரை விட்டுப் போகாது!

பரம்பரைத் தன்மை பிறவியிலேயே இருக்கும் விசேஷ அமைப்பு. குட்டை விரல்கள், வளைந்த காது போல. சிலர் பிறவியிலேயே 'கார்டிலேஜ்' சேரும் இடத்தில் குறைகளோடு பிறப்பார்கள். அதைச் சிறு வயதில் உணர மாட்டோம். வயதானால் அதிகமாகும்.

தீவிரமாகத் தேகப் பயிற்சி செய்பவர்களையும், அதிகமாகச் சுறுசுறுப்பாக ஓடியாடும் சுபாவம் உள்ளவர்களையும் O.A. வுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்! விளையாட்டு வீரர்கள் இதில் முதலிடம். அதிகமாக உபயோகிப்பதால் திசுக்கள் வலுவிழக்கும். அதுவும் வாரம் முழுதும் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்யும் பலர், சனி-ஞாயிறுகளில் தேகப் பயிற்சி செய்கிறேனென்று ஏகமாக ஓடுவது, டென்னிஸ் விளையாடுவது எல்லாம் செய்தால் இறுக்கமாக இருந்த திசுக்கள் திடீரென்று அசைய, கிழிந்து விடும். இந்த 'வாரக் கடைசி வீரர்கள்' ஜாக்கிரதையாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் அல்லது 'வார்ம்-அப்' செய்து முதலில் திசுக்களை இளக்க வேண்டும்.

O.A. எல்லாருக்கும் வருமென்றாலும் பொதுவாக ஆண்களை விடப் பெண்களை அதிகம் தாக்குகிறது என்று பரவலான கருத்து. இதற்கு 'மெனோபாஸ்' ஒரு காரணம் என்றாலும், இந்த இரண்டுக்கும் நேரடித் தொடர்பு இருப்பது இன்னும் நிரூபிக்கப் படவில்லை.

சிறு வயதில் ஏதாவது விபத்து ஏற்பட்டு காயம் (உள் காயம், வெளிக் காயம்) பட்டிருக்கும். அப்போது சரியாகி விட்டது என்று கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் பல வருடங்கள் கழித்துத் தலைதூக்கும்.

O.A. வெறும் வயதானால்

மட்டும் தானாகவே வந்து விடுமென்பது சரியில்லையென்பது எலும்பு நிபுணர்கள் கருத்து.

ஒரு வயதான கிழவர் வலது மூட்டில் வலியென்று டாக்டரிடம் போனாராம். டாக்டர், "வயதாகி விட்டதல்லவா? எலும்புத் தேய்மானம் வந்து விட்டது" என்றாராம். அதற்குக் கிழவர், "ஏன் டாக்டர், என் இடது கால் மூட்டுக்கும் அதே வயதுதானே? அது சரியாக இருக்கிறதே?" என்றாராம்.

உடல் எடை - சிறு வயதிலிருந்தே எடை அதிகமாக இருப்பவர்கள் ஜாக்கிரதை. உடலின் எடை முட்டிகளின் அழுத்தத்தை அதிகரித்துக் கார்டிலேஜ் தேய்வதைத் துரிதப்படுத்தும்.

தவறான உடல் அசைவுகள் நாம் நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும், உட்காரும் போதும் நம் உடல் அவயவங்களைச் சரியான நேர்க்கோட்டில் இருக்கப் பழக வேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் ஒரே பாகத்துக்கு அழுத்தம் அதிகமாகி தேய்ந்து விடும். உதாரணமாக காரில் நாலு சக்கரங்களும் ஒரே நேர் கோணத்தில் இருக்க வேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் சக்கரம் தேய்ந்து விடும். மெக்கானிக்கிடம் போய் சக்கரத்தைச் சரி செய்கிறோம். ஆனால் நம் உடலில் அப்படிச் செய்வதில்லை.



பழக்கம் காரணமாகச் சிலர் தேவையில்லாமல் கைவிரல்களை மடித்து சொடுக்கிக் கொண்டேயிருப்பார்கள். இது அநாவசியமாக விரல் மூட்டுகளை அயர்ச்சி அடையச் செய்வதோடு, சில சமயம் அங்குள்ள திசுக்கள் கார்டிலேஜ் உடையக் காரணமாகி, ஆர்த்ரைட்டீஸ் வருமென்று டாக்டர் ராமகிருஷ்ணன் சொல்கிறார். இந்தப் பழக்கத்தை விட்டு விட வேண்டும்.

மூட்டுத் தேய்மானம் வந்து விட்டதற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

முதலில் வலி அவ்வப்போது வரும். நாம் ஏதோ தைலம் தேய்த்து, வலி மாத்திரை சாப்பிட்டு, தற்காலிகமாகச் சரியானதும் மறந்து விடுகிறோம். பிறகு அடிக்கடி வரும். கொஞ்சம் அதிகமானால், பலவீனமாகிப் போகும்.

படுக்கையிலிருந்து எழும் போதும், ரொம்ப நேரம் உட்கார்ந்து எழும் போதும் மூட்டு விறைத்துப் போய் விடும்.

அதிகமாக உபயோகித்தாலும் மாலையில் வலி வரும்.

முட்டியினுள்ளே உரசும் சத்தம் கேட்கும்.

முதுகுத்தண்டில் O.A. வந்தால் கழுத்து, முதுகில் வலி வரும்.

மூட்டுகளில் - முக்கியமாக கை, கால் கட்டை விரல்களில் வீக்கம் வரும்.

கால்கள், முட்டிக்குக் கீழே வில் போல வளைந்து விடும். (இது முற்றிய நிலை)

சட்டென்று நாம் சொன்னதைக் கேட்காது. நீட்டல், மடக்கல், படியேறுதலின் போது சட்டென்று வளைந்து கொடுக்காது. இதனால் தினசரி வேலையில் நடக்க, உடையுடுத்த இடையூறு வரும்.

தூக்கத்தில் கூட வலி வரும்.

கால் முட்டி தொட்டால் மிருதுவாக வலுவிழந்து இருக்கும்.

உபாதை முற்றுவது எப்படி?

முதலில் பெரிதாக ஒன்றும் தெரியாது. இதனாலேயே நாம் அசட்டையாக இருந்து விடுவோம். ஆனால் ஒரு சாதாரண எக்ஸ்-ரே மூலம் முதலிலேயே கண்டுபிடித்து விடலாம்.

O.A. என்று சந்தேகம் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. முதலில் ஒரு எலும்பு வைத்தியரைப் பார்க்க வேண்டும். வியாதி முற்றுவதற்கு முன்னால் வைத்தியம் தொடங்க வேண்டும். டாக்டர் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும்.

2. ஒருமுறை போய் விட்டால் கார்டிலேஜ் வளராது என்பதை ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். வைத்தியமெல்லாம் உபாதையைத்தான் குறைக்கும்.

3. மற்ற நோய்களுக்கு ஓய்வு தேவை. ஆனால் இதற்கு மட்டும் விதிவிலக்கு. ஒரேயடியாக ஓய்வு கொடுத்தால் முட்டி

உறைந்து விடும். ஒரேயடியாக வேலை கொடுத்தாலும் வலிக்கும்: இதனால் வலியெடுக்காமல் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வேலை செய்வதும், இடையில் ஓய்வு தருவதுமாக மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

4. நமது வாழ்க்கை முறையைக் கொஞ்சம் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்படி?

ஒவ்வொரு முறை கீழே உட்கார்ந்து எழுந்தால் நம் எடையைப் போல 9 மடங்கு அழுத்தம் முட்டியின் மேல் விழும். அதனால் O.A. இருந்தால் தரையில் உட்காரக் கூடாது., மேற்கத்திய முறை கழிவறையைப் பயன் படுத்த வேண்டும்.

குனிக்கும் போது ஒரு உயர ஸ்டூல் மேல் உட்கார்ந்து குனிக்க வேண்டும்.

சாதாரண நாற்காலியிலிருந்து எழுந் திருக்கும் போது கூட, கைப்பிடியில் கையை ஊன்றி உடல் எடையைக் கை மேல் போட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி - கட்டாயம் தினம் தவறா மல் செய்ய வேண்டும். 'வாக்கிங்' ஒரு நல்ல பயிற்சி. வலிக்கிறதேயென்று நிறுத்தக் கூடாது.

5. முட்டிக்குப் பயிற்சி - டாக்டர்கள் முட்டியைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப் படுத்த விசேஷ பயிற்சி சொல்லித் தருவார் கள். இதைக் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். சோம்பல் கூடாது. கார்டிலாஜ் தேய்ந்து விட்ட நிலையில், இனி தசைகள்தான் அந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டும்.

6. விளையாட்டு வீரர்கள் அல்லது தீவிர தேகப்பயிற்சி செய்பவர்கள், தொடங்கு முன் முட்டிக்குச் சூடு ஒத்தடமும் பயிற்சி முடிந் ததும் 'ஐஸ்' ஒத்தடமும் தர வேண்டும். முன் ஈது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, தசைகளை இளக்கும். பின்னது தசைகளைச் சுருக்கி, வலியிருந்தால் குறைக்கும்.

இதெல்லாம் பலன் தராவிட்டால் 'வாஜ்பேயி'தான்! (முட்டி மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை!)

7. சத்தான உணவு - உணவு முறை O.A. வரும் காரணத்தைக் குறைக்காது - ஆனால், வலி, விறைப்பு இவைகளைக் குறைக்கும். முக்கியமாக 'ருமடைட் ஆர்தரைடீஸ்'க்கு உணவு நல்ல பலன் தரும்.

கொழுப்பு, தான்யங்கள், மாமிசம் எல்லாம் குறைக்க வேண்டும்.

யுனிவர்சிடி காலேஜ் ஆஃப் லண்டனில் இந்த உபாதையைத் தரும் தடுப்புச் சக்தியின் முக்கிய அறுவை, மூலக்கூறை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதில் வெற்றியடைந்தால் பல வியாதிகளுக்கு விடிவு கிடைக்குமாம்.

நான் தினமும் இவர்களின் வெற்றிக்கு, திருமலையானை மலை போல் நம்பி, வேண்டிக் கொண்டு வருகிறேன்.

— விஜயா ஸ்ரீதரன்



ஒரு கப் மைதா மாவு, இரண்டு டீஸ்பூன் ஆரோரூட் மாவு, கொஞ்சம் தயிர் சேர்த்து பூந்தி மாவு பதத்தில் காலையில் கரைத்து வைத்து விடுங்கள். சாயந்திரம், ஊறவைத்துள்ள மைதா மாவு கலவையில் உங்களுக்கு விருப்பமான கலர் (ஆரஞ்சு, பச்சை) சேர்த்து பூந்தி செய்து, சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு இரண்டு நிமிடம் ஊறிய பிறகு எடுத்து விடுங்கள். ஒரு மாறு தலுக்கு ஞாயிற்றுக் கிழமை சாயந்திரம் குடும்பத்தினருக்கு இந்த மைதா மாவு பூந்தி செய்து கொடுக்கலாம். பூந்தி கலர்ஃபுல்லாக இருக்க வேண்டும் என்றால் ஒரு தடவை ஆரஞ்சு கலர், ஒரு தடவை பச்சை, ஒரு தடவை கலர் இல்லாமல் வெள்ளையாகவே பூந்தி செய்யலாம்.

- சீதா ராமநாதன்.

புக் ஷெல்ஃப்

இரவீந்திரநாத் தாகூரின் சாதனா

நல்ல பண்புகளுடைய முழு மனிதனாக நம்மை நாமே எப்படிச் செதுக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு தாகூரின் வாழ்க்கை அனுபவங்களும் அவரது மேலான கருத்துக்களும் பெரிதும் வழிகாட்டுகின்றன. மொழிபெயர்ப்பு - இரா. நடராஜன்.

பக். 216 விலை ரூ. 70.00

(செல்வி பதிப்பகம், காரைக்குடி - 630 001)

நளபாகம் உங்கள் நலபாகம்

உணவே மருந்தாக அமைகிறது என்கிற அடிப்படையில் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டிய அந்தக் கால உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை எடுத்துச் சொல்கிறார் ஆசிரியர் டாக்டர். எஸ். பிரேமா.

பக். 219 விலை ரூ. 90.00

(தேவா பதிப்பகம், 96, வடக்கு அலங்கம், தஞ்சாவூர் - 9)



புதையலைப் புரிந்துகொள்

மாணவர்களுக்கான தன்னம்பிக்கை கட்டுரைகள். தென்கச்சி சுவாமிநாதன் அவரது பாணியில் சிறு சிறு கதைகளைச் சொல்லி மாணவர்களிடத்தில் நற்சிந்தனைகளைத் தூண்டுகிறார்.

பக். 176 விலை ரூ. 40.00

(அன்னை புத்தகாலயம், 28, உண்ணாமலை அம்மாள் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

தங்கக் கிளி

இரண்டு நாவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். இரண்டும் சிறுவர்களைக் கவரும் வண்ணம் நிறைய மந்திர மாயாஜாலங்களுடன் எழுதப்பட்டிருக்கும் அரசர் காலத்துக் கதைகள். படிக்க சுவாரஸ்யமாக உள்ளன. ஆசிரியர் அமுதா கணேசன்.

பக். 312, விலை ரூ. 80.00

(அறிவு நிலையம் பதிப்பகம், புதிய எண் 32, முதல் தளம், கௌடியா மடம் சாலை, சென்னை - 600 014)

ஐந்து மொழி அகராதி

தமிழ், ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், இத்தாலி என ஐந்து மொழிகளிலும் A to Z வரைக்கான எழுத்துக்களுக்கு அந்தந்த மொழிகளில் அர்த்தங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயனளிக்கும் புத்தகம். ஆசிரியர் பேராசிரியர் சக்திப்புயல்.

பக். 344, விலை ரூ. 100.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447 புதிய எண் 7 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இந்தியா 2020

குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம் மற்றும் அவருடைய நண்பர் ய.சு. ராஜன் இருவரும் சேர்ந்து இயற்றிய 'இந்தியா 2020' ஆங்கில மொழி பதிப்பின் தமிழாக்கம். இளைய சமுதாயத்தினர் வருங்காலத்தில் எப்படி இருப்பார்கள்? அவர்களைச் செம்மைப்படுத்த என்னென்ன செயல் திட்டங்கள் என்பதை அழகாக எடுத்துரைக்கின்றனர். தமிழாக்கம் நெல்லை. சு. முத்து.

பக். 223 விலை ரூ. 60.00

(நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்., 41-பி, சிட்கோ இன்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098)

சந்தோஷ சாம்ராஜ்யம்

மொட்டை கடுதாசியால் நின்று போன கல்யாணம் எப்படி சுபமாக முடிகிறது என்பதை விறுவிறு திருப்பங்களுடன் சொல்லப்பட்டுள்ளது முதல் நாவலில். இரண்டாவது நாவல் சராசரி குடும்ப வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்னைகளும், தீர்வுகளும். ஆசிரியர் இந்திரா சௌந்தர்ராஜன்.

பக். 160, விலை ரூ. 45.00

(திருமகள் நிலையம், புதிய எண் - 16, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி நகர், சென்னை - 600 017)

விடுகதைக் களஞ்சியம்

பல்லைப் பிடித்து அழுத்தினால்
பதறிப் பதறி அழுவான்

- ஹார்மோனியம்

இப்படிச் சுவையான சிந்திக்க வைக்கும் விடுகதைகள்.

தொகுப்பு : ரோஜா முத்தையா

பக். 176, விலை ரூ. 45.00

(பாவை நிலையம், காரைக்குடி - 630 001)

கண்ணன் கதைகள்

சிறுவர்கள் படிக்கும் வகையில் படங்

களுடன் கண்ணனின் லீலைகள் அழகாக கதை போல் சொல்லப்பட்டுள்ளன. பேராசிரியர் எ. சோதி.

பக். 128, விலை ரூ. 40.00

(நன்மொழிப் பதிப்பகம், 41, கங்கை வீதி, வசந்த் நகர், புதுச்சேரி - 605 003)

செல்லப் பாப்பாவுக்கு என்ன பெயர் சூட்டலாம்?

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்ற அழகிய தமிழ்ப் பெயர்கள் தனித்தனியாக தரப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பு : ஜெயலட்சுமி.

பக். 168, விலை ரூ. 35.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 4, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மாணவர் சக்தி

இந்நூலில் இளைஞர்களுக்குப் போதைப் பழக்கம் முதல் பல தீய பழக்கங்களினால் ஏற்படும் இன்னல்களை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டி அவர்களை லட்சியப் பாதைக்குச் செல்ல வழிகாட்டுகின்றார் ஆசிரியர். ஆங்கில மூலம் சுவாமி ஹர்ஷானந்தர், தமிழில் கே. சரஸ்வதி.

பக். 67, விலை ரூ. 10.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

உடல்நலம் காக்க மருத்துவ நிபுணர்களின் அறிவுரைகள்

குழந்தைப்பேறு, நரம்பியல், மூட்டு, எலும்பு என்று வெவ்வேறு பிரிவுகளிலுள்ள பல பிரபல மருத்துவர்களிடம் பொதுவாக ஏற்படும் சந்தேகங்களை கேள்வி - பதில் அடிப்படையில் விளக்கம் பெற்று பயனுள்ள நூலாக படைத்துள்ளனர். தொகுப்பு எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்.

பக். 256 விலை ரூ. 50.00

(இருவரசு புத்தக நிலையம், புதிய எண் 23, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

நலம் தரும் ஸ்ரீதேவியின் ஸ்தோத்திர மஞ்சரி

அம்பாள் மேல் இயற்றப்பட்ட பாடல்கள், ஸ்தோத்திரங்கள், நாமாவளிகள் அடங்கிய முழுமையான தொகுப்பு. ஆசிரியர் சோமநாத குருக்கள்.

பக். 49, விலை ரூ. 20.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, தி நகர், சென்னை - 600 017)

நாளுக்கொரு நற்சிந்தனை

365 நாட்களுக்கும் ஒவ்வொரு நற்சிந்தனை என்று சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் ஆன்மீக விளக்கங்களை கதை போல் தொகுத்து வழங்கியுள்ளனர்.

பக். 372, விலை ரூ. 90.00

(வானதி பதிப்பகம், 23, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

தோகையெல்லாம் துப்பாக்கிகள்

பெண்ணின் பிரச்னைகளை கவிதையாக வடித்து, சமுதாயத்தில், குடும்பத்தில் அவருக்கு இழைக்கப்படும் துன்பங்களுக்குக் குரல் கொடுக்கிறார் ஆண்டாள் ப்ரியதர்ஷினி. அவரது இந்த மரபுக் கவிதைகள் ஆன்மிகம், இயற்கை, தத்துவம் என்று பல தளங்களையும் தொட்டுச் செல்கின்றன.

பக். 72, விலை ரூ. 35.00

(ராகவேந்திரா வெளியீடு, 163/2, பொன் விழா அடுக்ககம், பாடிக்குப்பம் சாலை, சென்னை - 600 040)

புதிய பார்வையில் ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

கீதை விளக்கங்கள் எளிய தமிழில் அனைவரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர்கள் கே.என். சரஸ்வதி, ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். 176, விலை ரூ. 45.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

எளிதானது, இணையம்

இன்டர்நெட் பற்றித் தெளிவாக விளக்கிச் சொல்லும் நூல். புதிதாகக் கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கும்; மாணவர்களுக்கும் பயன்படும் நூல். ஆசிரியர் சு. வெங்கடாசலம்.

பக். 176, விலை ரூ. 90.00

(பெரிகாம், 36, அஜீஸ்முல்க் 2வது தெரு, சென்னை - 600 006)

கேஸட்

அனுராதா ரமணன் பாண்டிச்சேரி அன்னையின் மேல் இயற்றிய பாடல்களை தம் கம்பீரக் குரலில் மெய்யுருகப் பாடியிருக்கிறார் டாக்டர் எம். பாலமுரளி கிருஷ்ணா. இசை பி.வி. பாலசாய். தயாரித்து வெளியிட்டிருப்பவர் சர்ச்சில் பாண்டியன்.

விலை ரூ. 50.00

(உத்சவ் ம்யூஸிக், ப்ள. 2, ஜெயராம் அவென்யூ, சாஸ்திரி நகர், சென்னை - 600 020)

சென்ற இதழில், தோழி விமலா அவர்களின் கேள்விக்குப் பதில் கூறும் வகையில் மஞ்சுளா ரமேஷ் 'ஸ்வயம்வரம்' என்பதில் உள்ளடங்கியுள்ள பெண்ணடிமைத்தனத்தை வெளிச்சமிட்டுக் காட்டியிருந்தார்கள். இப்போதும் பெண்களின் திருமணம் காரண, காரியங்களை அடிப்படையாக வைத்தே நிச்சயிக்கப்படுகிறது.

பெண்களின், அழகு, அந்தஸ்து, கல்வி, வேலை, பொருளாதார வசதி போன்றனாருக்காகாது. ஆயில்ய நட்சத்திரம் மாமியாருக்கு உதவாது. கேட்டை மைத்துனருக்குக் கேடு... இப்படி நிறைய முட்டுக்கட்டைகள். இவற்றையெல்லாம் கடந்து வருவதற்குள் அப் பெண்ணின் வயது தங்குதடையின்றி ஓடியிருக்கும்!

எங்கள் இரு பெண்களையுமே, என் பெரிய தந்தையின் மகன் என் அண்ணனின் இரு மகன்களுக்கே திருமணம் முடித்தோம். அண்ணன் அண்ணியே சம்பந்தி

ஆயில்யம் மாமியார்



அருமையாக இருக்கிறார்!

வற்றை எடை போட்டு, அதன் பிறகே பிள்ளை வீட்டார் திருமணத்தைப் பற்றிய ஒரு முடிவுக்கு வருவார்கள். அப்படியும் திருப்தி ஏற்படாத நிலையில் அப் பெண்ணைத் தட்டிக் கழிக்க இருக்கவே இருக்கிறது 'ஜாதகப் பொருத்தமில்லை' என்ற காரணம்.

பெண்ணின் மூல நட்சத்திரம் மாமயுமாயினர். எந்தவித இடையூறுமின்றி, மனப்பொருத்தம், ஜாதகப் பொருத்தம் எல்லாம் அமைந்து, முதல் பெண்ணின் திருமணம் நடந்தது.

இரண்டாவது மகள் ஆயில்ய நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவள். அண்ணனின் கடைசிப் பையனுக்குக் கேட்டார்கள். 'ஒரே வீட்டில் இரு பெண்களையுமா?' என்

கணவரிடமிருந்து எதிர்ப்பு வந்தது. ஆனால் செல்ல மகளின் விருப்பத்தை நிறைவேற்ற அரைமனதாகச் சம்மதித்தார். ஜாதகத்தில் நம்பிக்கையுடைய அவர் பொருத்தம் பார்த்த போது எந்தவிதத்திலும் பொருத்த மின்மை கண்டு கவலைப்பட்டார். ஆனால் பெண்ணின் விருப்பம் தீர்க்கமாக இருந்த தால் வேறு வழியின்றி திருமணத்துக்கு ஒப்புதல் தெரிவித்தார்.

ஆயில்யம் மாமியாருக்கு ஆகாதே! இந்த இடத்தில் என் அண்ணியைப் பற்றிச் சொல் லியே ஆக வேண்டும். பொறுமையும், பாசமும், பண்பும், பரிவும் மிக்க குணவதி என் அண்ணி. அந்த வருடம்தான் 'அறுப தாம் கல்யாணம்' முடிந்திருந்தது. அண்ண னிடம், அண்ணி கூறினார்கள்; ''நான் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்ந்து முடித்து விட் டேன். என் பிள்ளைகளின் சந்தோஷமான எதிர்காலம்தான் எனக்கு முக்கியம். விருப் பப்பட்ட பெண்ணும்; பிள்ளையும் இரு மணத்தால் சேர்ந்து, தீர்க்காயுசுடன் இருக்கட்டும்'' என்று. ஜாதகத்தடையைப் புறம் தள்ளி ஆண்டவன் மேல் பாரத்தைப் போட்டுத் திருமணத்தை முடித்தோம். பதிமூன்று வருடங்கள் ஓடி விட்டன. இதில் என்ன அதிசயம் என்கிறீர்களா? சொல்கிறேன்.

அண்ணியின் நான்காவது பிரசவத்தின் போதுதான் டாக்டரின் பரிசோதனையின் போது அவர்களுக்குப் பிறவியிலேயே இருத யக் கோளாறு இருந்தது தெரியவந்தது. இவ் வளவு நாள் உயிரோடு இருந்து, நான்கு குழந் தைகளைப் பெற்றது பெரிய அதிசயம் என்று வியந்த டாக்டர், குடும்பக் கட்டுப் பாடு ஆபரேஷனையும் செய்வித்தார். மறு படியும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி, குழந்தை களை வளர்ந்து ஆளாக்கினார்கள். கடவுள் பக்தியும், கடமை உணர்வும், நல்ல மனப் பாங்குமே மருந்தாக அமைந்து அவர்களை நலமுடன் வாழ வைக்கிறது.

திருமணமான மறு வருடமே மருமக னுக்கு சிங்கப்பூரில் வேலை கிடைத்து பெண்ணுடன் சென்றார். கைநிறைய சம்பளம். வளமான வாழ்க்கை. எல்லோரு மாக என் அண்ணியும்தான் - சிங்கப்பூர் சென்று வந்தோம். ஆகாயத்தில் பறக்கும் போது அவர்களின் உடல் நலம் பற்றிக் கவலைதான் எங்களுக்கு. ஆனால் விமானம் ஏறி வியாதியை வென்று வந்தார்கள். அவர் களின் தன்னம்பிக்கையும், கடவுள் பக்தியும், சுறுசுறுப்பும் அவர்களை இன்னும் பல் லாண்டு வாழவைக்கும். 'ஆயில்யம்' அவர் களை அண்ட முடியாது. அண்ணனும், அண்ணியும் எங்களின் ''அறுபதாம் கல்யாண விழாவை'' மகன்கள், மருமகள்கள், பேரன் பேத்திகளுடன் வந்திருந்து நடத்தி வைத்து எங்களை ஆசீர்வதித்தார்கள்.

வாழ்க்கை என்பதே மேடு பள்ளங்கள் நிறைந்தவைதான். ஜாதகப் பொருத்தம் அமைந்தவர்களுக்குக் கஷ்டமே வந்ததில் லையா? ஜாதகம், தோஷம் போன்ற காரணங்களால் பெண்களை வதைக்காதீர் கள். இறைவழிபாடும், எண்ணத் தூய்மை யுமே வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டிகளாகும்.

- என். ரங்கநாயகி

வெளியூர் செல்லும் போது, மசாலா சாமான் களை அப்படியே வைத்து விட்டுச் சென்றால் வண்டு பிடித்து வீணாகி விடும். இதைத் தவிர்க்க சிறு பெருங்காயத் துண்டை மல்லித் தூள், மிளகாய்த் தூள் டப்பாவினுள் போட்டு வைத்தால் ரொம்ப நாள் கெடாமல் இருக்கும்.

- ஜுமானா ஜுல்பிகார்.





• சார்க் மாநாடு

📖 ஒரு கூட்டத்தில் காந்தியைப் பற்றி கூறுகையில், "அவர் செயின்ட் லூயிஸில் காஸ் நிலையம் நடத்தியவர்" என்று கிண்டலாகக் கூறியது பெரும் சர்ச்சையை ஏற்படுத்தியதை அடுத்து ஹில்லாரி மன்னிப்புக் கேட்டார்.

- பூர்ணிமா

📖 ஆஸ்திரேலிய கேப்டன் ஸ்டீவ் வாவ் தன் சர்வதேச கிரிக்கெட் வாழ்விலிருந்து ஓய்வு பெற்றார். சிட்னியில் நடைபெற்ற இந்திய ஆஸ்திரேலிய டெஸ்ட் பந்தயத்தில் தன் 50 ஆவது அரை சதத்தை எடுத்துள்ளார். குடும்பத்துடன் நேரம் செலவழிப்பது, புத்தகம் எழுதுவது, உள்ளூர் கிரிக்கெட் என தன் ஓய்வை செலவழிக்கப் போவதாக வாவ் கூறியுள்ளார்.

📖 தான் இறப்பதற்கு பத்து மாதங்களுக்கு முன்பு டயானா எழுதிய கடிதத்தில் தன் கணவர் தன்னைக் கொலை செய்ய சூழ்ச்சி செய்வதாகவும், அதை ஒரு கார் விபத்து போல ஜோடிக்க இருப்பதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ள விஷயம் பிரிட்டனில் பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

📖 45-வது பிறந்த நாள் கொண்டாடும் வேளையில் கிரிக்கெட் வீரர் கபில்தேவின் Straight from the heart என்ற அவரது சுயசரிதையை கபிலின் தாயார் ராஜ் நிகான்ஜி வெளியிட்டார். இந்த வருடம் விஸ்டன் சிறந்த இந்திய கிரிக்கெட் வீரர் விருது கபில்தேவுக்குக் கிடைத்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

• விருது பெற்ற சாந்திபாய்



வைரமுத்துவுக்கு சாகித்ய அகாதமி விருது!

இலக்கியத் துறையில் உயரிய விருதாகக் கருதப்படும் சாகித்ய அகாதமி விருதிற்கு கவிஞர் வைரமுத்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இலக்கியத் துறையில் சிறப்பான சேவை ஆற்றியதற்காக வழங்கப்படும் சாகித்ய அகாதமி விருது, இந்திய இலக்கியத்தின் ஆஸ்கார் விருதாக கருதப்படுகிறது. இம்முறை இந்த உயரிய விருதிற்காக 22 இந்திய மொழிகளில் இருந்து 6 நாவல்கள்,



• பூகம்பத்திற்கு முன்...

5 சிறுகதைகள், 5 கவிதைகள் மற்றும் 3 கட்டுரைகள் ஆகியவை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன. தமிழ் மொழியில் 'கள்ளிக் காட்டு இதிகாசம்' என்ற நூலுக்காக கவிஞரும், திரைப்படப் பாடலாசிரியருமான வைரமுத்துவிற்கு சாகித்ய அகாதமி விருது வழங்கப்படுகிறது.

இந்த விருது ரூ. 50 ஆயிரம் ரொக்கப் பணமும் பாராட்டும் பத்திரமும் கொண்டது. கவிஞர் வைரமுத்து ஏற்கெனவே பத்மஸ்ரீ உள்ளிட்ட பல தேசிய விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார் என்பது



• ஹிலாரி கிளிண்டன்

குறிப்பிடத்தக்கது.

• சுயசரிதை!

டெல்லி செங்கோட்டையை இராணுவம் காலி செய்தது

📖 டெல்லியில் உள்ள வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்த செங்கோட்டையை பாதுகாப்புத் துறை அமைச்சர் ஜார்ஜ் ஃபெர்னாண்டஸ் சுற்றுலாத்துறை அமைச்சகத்திடம் ஒப்படைத்துள்ளார். டெல்லியில் உள்ள செங்கோட்டை, இவ்வளவு நாட்களும் இராணுவத்திடம் இருந்தது. இதனால் சுற்றுலாப் பயணிகள் இதனைப் பார்க்க பல்வேறு கட்டுப்பாடுகள் இருந்தன. செங்கோட்டை மீது தீவிரவாதிகள் தாக்கியதைத் தொடர்ந்து, சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கு முற்றிலும் தடைவிதிக்கப்பட்டது. இந் நிலையில், இக்கோட்டையை பொது மக்கள் பார்க்க வசதியாக அதனை சுற்றுலாத் துறையிடம்



• பூகம்பத்திற்கு பின்...

ஒப்படைக்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கை எழுந்தது. இதையடுத்து, பாதுகாப்புத் துறை அமைச்சர் ஜார்ஜ் ஃபெர்னாண்டஸ், சுற்றுலாத்துறை அமைச்சர் ஜக்மோகனிடம் செங்கோட்டையை முறைப்படி ஒப்படைத்தார். இதைப் பெற்றுக் கொண்ட ஜக்மோகன், செங்கோட்டையை முழுமையாகச் சீரமைத்து சுற்றுலாப் பயணிகள் பார்க்க அனுமதிக்கப்படும் என்றார்.

கொலை முயற்சி?



- ஜெயசுதா ஷங்கர்

📖 சார்க் அமைப்பின் 12வது மாநாடு பாகிஸ்தான் தலை



• ஓய்வு!

நகர் இஸ்லாமாபாத்தில் மூன்று நாட்கள் நடைபெற்றது. சார்க் நாடுகளுக்கு இடையேயான நட்புறவை பலப்படுத்துவது, பொருளாதாரம், விஞ்ஞானம், தொழில் நுட்பம் போன்ற துறைகளில் ஒத்துழைப்பை மேம்படுத்துவது உள்ளிட்ட பல்வேறு முக்கியப் பிரச்னைகள் மாநாட்டில் விவாதிக்கப்பட்டன. இதில் கலந்து கொள்ள பிரதமர் வாஜ்பாய் இஸ்லாமாபாத் சென்றார். மொரார்ஜி தேசாய் பிரதமராக இருந்த போது, வாஜ்பாய் வெளியுறவுத் துறை அமைச்சர். அப்போது இஸ்லாமாபாத் சென்றவர் இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து இப்போதுதான் மீண்டும் இஸ்லாமாபாத் சென்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

📖 பாகிஸ்தானிலுள்ள ராவல் பிண்டியைச் சேர்ந்த குரோம்ஷோஸத் - கல்வால் ஷோஸத் தம்பதியின் குழந்தை முகமது தல்ஹாஷாஸத் (வயது 15 மாதம்!) பிறக்கும் போது கண்ணில் குறைபாடு. சென்னையிலுள்ள அகர்வால் கண் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையத்துடன் தொடர்பு கொண்டு, அத் தம்பதி பாகிஸ்தானிலிருந்து பஸ் மூலம் இந்தியா வந்தனர். குழந்தைக்கு, கண் பார்வைக்கு முக்கியமான கார்னியா எனப்படும் விழி வெண்படலமும், கருவிழியும் ஒன்றோடொன்று

• செங்கோட்டை ஒப்படைப்பு!



நியூஸ் சாலட் நியூஸ் சாலட் நியூஸ் சாலட்

ஒட்டிக் கொண்டிருக்க சென்னையில் மரகதம் சந்திரசேகர் என்பவர் (காலமாக) தனது கண்களை தானமாகத் தர... அக் கண்கள் சிறுவன் முகமதிற்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் பொருத்தப்பட்டது. அவன் வாழ்வில் ஒளி பிறந்தது. (மிக நெருக்கமான உறவில் திருமணம் செய்வதால் இதுபோன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றனவாம்!)



• புத்தபிட்சு

📖 கடந்த ஆண்டு (டிச 26, 2003) ஈரானில் 'பாம்' நகரில் பூகம்பம் நிகழ்ந்தது. ரிக்டர் அளவில் 6.3 காட்டியதோடு, நாற்பதாயிரம் மக்களும் மண்ணோடு மண்ணாய் மாண்டனர். அதோடு சிட்டாடெல் என்ற பிரசித்தி மிக்க ஈரான் கட்டிட தொழில்நுட்பம் மிளிரும் நினைவுச் சின்னமும் மண்ணோடு மண்ணாகிப் போனது. பூகம்ப இடிபாடுகளிலிருந்து பதிமூன்று நாட்கள் கழித்து 93 வயது பாட்டி ஒருவர் உயிருடன் மீட்கப்பட்டார் என்பது மட்டும் ஒரு விசேஷ செய்தி.

- ஆர். சுந்தரவல்லி

📖 இந்தியா முழுவதும் பத்திரப் பதிவு முத்திரைத்தாளை போலியாக அச்சடித்து விற்பனை செய்து ரூ. 30 ஆயிரம் கோடி அளவுக்கு அரசுக்கு இழப்பு ஏற்படுத்தி



• செவ்வாயில் ரோவர்

மாபெரும் மோசடி நடந்துள்ளது. இந்தக் குற்றச்சாட்டின் எதிரொலியாக கர்நாடக மாநில மந்திரி ரோஷன் பெய்க் தனது மந்திரி பதவியை ராஜினாமா செய்தார்.

ராஜினாமா





• எண்பது வயது இளைஞன் !



• உயிர் தப்பிய முஷ்ரஃப்

📖 சைனா காடுகளில் பிடிக்கப்பட்டு வளர்த்து வரும் "பாண்டா" கரடி வகை மிருகங்களுக்காகவே ஒரு பிஸ்கட் தொழிற்சாலையை துவங்கியுள்ளது சைனா அரசு. மூங்கில் செடிகளை கொண்டு செய்யப்படும் இவ் வகை பிஸ்கெட்டுகளில் நார்ச்சத்து மற்றும் விட்டமின் நிறைந்ததாக இருக்குமாம். கிரீம் கலரில் உள்ள இவ்வகை பிஸ்கட்டுகளை பாண்டா கரடிகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவதாகக் கூறுகிறார்கள். பிஸ்கட்டுகளை தவிர புதுவகை உணவுகளையும் தயாரித்துக் கொடுக்கப் போவதாகக் கூறினார் பாண்டாக்களை ஆராய்ச்சி செய்து வரும் அதிகாரி. பாண்டா வகை இனம் அழிந்து போகாமல் வளர்க்கவே இம் முயற்சி என்று கூறியது சைனா அரசு.

📖 பதினேழாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து வந்த இரண்டு புத்த பிட்சுக்களின் இறந்த உடலை தியான நிலையில் அமர்த்தி அவர்

களின் உடலின் மீது ஒருவகை மரத்திலிருந்து எடுத்த திரவம், உமி, எறும்பு புத்திலிருக்கும் மண் மற்றும் மஸ்லீன் வலைகளைக் கொண்டு இறந்த 'மம்மி'களை கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாப்பாக ஒரு கண்ணாடிப் பெட்டிக்குள் நைட்ரஜன் வாயுவை அடைத்து வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த உடல்கள் இனி நூறு வருடத்திற்கு கெட்டுப் போகாமல் இருக்குமாம். வருங்கால சந்ததியினருக்கு அன்றைய புத்த பிட்சுக்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவே இம்முயற்சியாம்.

பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி பர்வேஸ் முஷாரஃப் இரண்டாவது முறையாக உயிர் தப்பியிருக்கிறார். பதினோரு நாட்களுக்குள் இருமுறை அவரைக் கொல்ல தாக்குதல்கள் நடந்துள்ளன. தற்கொலை வெடியாளர்கள் மோட்டார் சைக்கிளில் வந்து ஜனாதிபதியின் பாதுகாப்பு கார்களுடன் மோதி வெடிக்க வைத்ததில் 14 பேர் இறந்ததுடன் 45 பேருக்கு காயம் ஏற்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவுடன் பாகிஸ்தான் உறவு வைத்துக் கொள்வதை எதிர்த்து அல்கொய்தா அமைப்பு இந்தத் தாக்குதல்களைச் செய்திருக்கலாம் என்று பாகிஸ்தான் அரசு கூறி வருகிறது.

சிங்கப்பூர் குடும்ப வழக்கு மன்றத்தில் திருமண விவாகரத்து வழக்கை மிகவும் எளிதாக செலவில்லாமல் விரைவில் நடத்த வசதியாக எலக்ட்ரானிக் விவாகரத்து மெஷினை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது சிங்கப்பூர் அரசு. விவாகரத்திற்கு தேவையான எல்லா அம்சங்களையும், கோரிக்கைகளையும் எலெக்ட்ரானிக் மெஷினில் பதிவு செய்து விட்டால் அது முறையாக செயல்படுத்தி வழக்கிற்கு முடிவு சொல்லி விடுகிறதாம்.

2002-ற்கான "தாதா சாஹேப் பால்கே" விருது ஹிந்தி நடிகரான எவர்கிரீன் தேவ் ஆனந்திற்கு கிடைத்துள்ளது. 80 வயதான தேவ் ஆனந்த் இந்த விருதை வாங்கும் 34வது இந்தியராம். ஒரு குழந்தையைப் போல் துள்ளி நடந்து வந்து ஜனாதிபதி கையால் விருதைப் பெற்றார்.

அண்மையில் அகில இந்திய சிறந்த கைத்தறியாளர்களுக்கும், கலைப் பொருள் செய்பவர்களுக்கும் விருதுகளை வழங்கினார் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம். கர்நாடகாவைச் சேர்ந்த சாந்திபாய் புராதன கைவேலைப்பாடான "பான்ஜரா" எம்ப்ராய்டரி வேலைப்பாட்டிற்கான சிறந்த விருதைப் பெற்றார்.

விருது பெறும் நிகழ்ச்சியில் பேசுகையில் கலைப் பொருட்களை விற்பதற்கு அரசாங்கத்தின் உதவியை எதிர்பார்க்காமல் தங்களுடைய திறமையை உலகுக்கு உணர்த்த இணையதளம் மிகவும் உதவியாக இருப்பதை உணர்த்தினார். பெங்களூரிலிருந்து இணையதளம் மூலம் ரோஜாப் பூக்கள் வெளிநாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுவதை உதாரணமாகக் கூறி கைவினைப் பொருட்களை இணையதளம்மூலம் வெளிநாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்து கைத்தொழிலை விரிவாக்கலாம் என்று கூறினார்.

- **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

அமெரிக்கா கடந்த ஏழு மாதங்களுக்கு முன்பு, விண்ணில் செலுத்திய 'ரோவர் ஸ்பிரிட்' ஆய்வு ஓடம் ஜனவரி 4ம் தேதி செவ்வாய் கிரகத்தில் தரையிறங்கியது. தற்போது ரோவர், செவ்வாய் கிரக புவியியல் அமைப்பை படம் எடுத்து அனுப்பி வருகிறது. செவ்வாய் கிரகத்தில் 'கியுசெவ்' என்ற எரிமலை அருகே உள்ள எட்டு கிலோ மீட்டர் பரப்பளவை படம் எடுத்து அனுப்பியுள்ளது. இந்தப் பகுதியில் தண்ணீர் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

சூரியனிலிருந்து செவ்வாய் கிரகம், 14 கோடியே 20 லட்சம் மைல் தொலைவில் உள்ளது. பூமியிலிருந்து 30 கோடி மைல் தொலைவில் உள்ளது. எனவே அங்கு ஒரு நாள் என்பது 24 மணி நேரம் 37 நிமிடமாக உள்ளது. இந்த கணக்கின்படி ரோவர் 30 நாட்கள் அங்கு ஆய்வுப் பணிகளை மேற்கொள்ள உள்ளது.

கர்நாடக முன்னாள் முதல்வர் ராமகிருஷ்ண ஹெக்டே (வயது 77) ஜனவரி 12ம் தேதி மரணமடைந்தார். கடந்த ஆண்டு மூளையில் அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்று, அதைத் தொடர்ந்து அரசியலில் இருந்து விலகி இருந்த அவர், மூளையில் ரத்தநாளங்கள் வெடித்து, அதனால் பக்கவாதம் ஏற்பட்டு இறந்தார். ஹெக்டே வாஜ்பாய் அரசில் வர்த்தகத்துறை அமைச்சராகவும், வி.பி.சிங் பிரதமராக இருந்த போது, மத்திய திட்டக் கமிஷன் துணைத் தலைவராக இருந்தவர்.

- **மு. கலைஹரா உம்மாள்**



அழகுக்கு அழகு செய்ய...



பவித்ரா ராஜாமணி, பம்பாய்.

மார்க்கண்டேயன் மாதிரி என்றும் இளமையோடு இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறேன். என் வயது 53. என் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவாறு இயற்கை உணவுகளை நிறையச் சாப்பிடுவேன். சமீப காலமாக வெயிட் ஏறிக் கொண்டே இருக்கிறது. கழுத்துக்குக் கீழே தொளதொளவென்று சதை தொங்குகிறது. என்ன செய்வது?

உங்கள் கடிதத்திலிருந்து நீங்கள் தூங்குவதற்கு நிறைய நேரம் (11.30 மணிக்கு மேல்) ஆகிறது. அப்போது நீங்கள் சாப்பிடும் நொறுக்கு உணவுகள் வெயிட் போடும். ஆகையால் இரவில் உணவு சாப்பிடும் போது லைட்டாகச் சாப்பிடுவதே நல்லது. எளிய முறையில் உடல் இளைக்க, வெந்நீர் சாப்பிடவும். கட்டாயம் உடல் இளைக்கும். அடிக்கடி வெந்நீர் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் கொழுப்புச் சத்து குறையும். பார்லரில் ஃபேஷியல் செய்து ஃபேஸ் பேக் போட்டுக் கொள்ளவும். கழுத்துக்குக் கீழே தொங்கும் சதைக்கு காஸ்மெடிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் ஆலோசனை செய்யவும்.



ஸ்வேதா சேகர், நியூ பாம்பே.

பொடுகுத் தொல்லையால் என் முடி அதிகம் கொட்டுகிறது. இளநரை வேறு. பொடுகு எதனால் வருகிறது? வாரம் இரண்டு முறை ஷாம்பு போட்டுத்தான் குளிக்கிறேன்.

பொடுகு தலைமுடிக்கு விரோதி என்றே கூறலாம். அது கேசத்தின் வேர்க்கால்களை பலவீனப்படுத்துகிறது. இதனால் முடி உதிர ஆரம்பிக்கிறது. மண்டையின் சருமத்தில் அடைத்தாற்போல் ஒட்டிக் கொள்ளும். முடியின் வேர்க்கால்கள் சுதந்திரமாக சுவாசிக்க முடியாதபடி தடுத்து விடும். அதன் விளைவாக முடி பலவீனப்பட்டு தங்கள் பிடிப்பை இழக்கும். முடி கொட்டத் தொடங்கும்.

சிலவகை பொடுகுகள் அரிப்பை உண்டுபண்ணும். உடல் சூடு இருந்தாலும் பொடுகு ஏற்படும். மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து, ஹென்னா போட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்து வாழை இலையைத் தலைப்பாகை மாதிரி போட வேண்டும். வாழை இலை நன்கு காய்ந்ததும், எடுத்து விட்டு தலைமுடியை சோற்றுக் கற்றாழை 'பேக்' மூலம் சுத்தம் செய்யவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் முடியின் வேர்க்காலில் உள்ள எண்ணெய் சுரக்கும் சக்தி முடிக்கு அதிகரிக்கிறது. பொடுகு அறவே வராது. முடியும் செழிப்பாக வளரும். பொடுகு அறவே நீங்க தவறாம ஹென்னா, மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து கொள்வது அவசியம்.

ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

ரேணுகா, மயாசந்தர் மற்றும் தேவசேனா, கோயம்புத்தூர்.

என் கையிலும், கால்களிலும் நகங்கள் நன்றாக வளர மாட்டேன் என்கிறது. என்ன செய்வது?

இயல்பான அழகிற்கு நகங்களும் ஓர் இன்றியமையாத அம்சம்தான். வறண்ட, பிளவுபட்ட நகங்கள் உங்களுடைய கை, கால்களின் அழகைக் குறைத்து விடும். உங்கள் உடம்புக்கு ஏதேனும் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால் அது நகங்களின் பதிவாகி விடும். சமீபத்தில், கடுமையான நோயில் ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதன் பிரதிபலிப்பாக, நகங்களின் வளர்ச்சி தடைபடும். வாழ்நாள் முழுக்க நகங்கள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும். சாதாரணமாக விழுவதில்லை.

உணவில் புரதங்களும், வைட்டமின்களும், கால்ஸியம் போன்ற தாதுக்களும் அதிக அளவில் இருக்க வேண்டும். மேல் நாட்டினர் கை உறை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். அது நல்ல பழக்கம். டிடர்ஜெண்ட் உபயோகிக்கும் போது கிளவ்ஸ் உபயோகிக்கவும்.

ஹேமா பாலகிருஷ்ணன், அபுதாபி.

எனக்கு வயது 20. எனக்கு எந்தத் தோல் வியாதியும் இல்லை. ஆனால் உடலில் அரிப்பு ஏற்படுகிறது. பத்து நிமிடம்தான் அரிப்பு இருந்தாலும் வகுப்பு நேரங்களில் இப்படி அரிப்பு ஏற்பட்டால் சங்கடமாக இருக்கிறது.

உடலில் திமீர் திமீர் என்று அரிப்பு ஏற்படுவது பூச்சிகள் வயிற்றில் இருந்தாலும் ஏற்படும். மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை பூச்சி மருந்தை டாக்டரின் ஆலோசனையின்படி சாப்பிட்டால் அரிப்பு வருவது நிற்கும். சாக்லேட் மற்றும் இனிப்பு வகைகளைச் சாப்பிடுவதை அறவே நிறுத்த வேண்டும். சருமம் வறண்டு போகாமல் இருக்க நிறைய பச்சைக் காய்கறிகள் பழங்கள் சாப்பிடவும்.

வந்தனா சோமநாத், பாண்டிச்சேரி.

எனக்கு வயது 45. எனக்குத் தலைமுடி முழுவதும் நரை வந்து விட்டது. டை போட இஷ்டமில்லை. இயற்கையாக நானே ஏதேனும் செய்து கொள்ள முடியுமா? கல்லூரி விரிவுரையாளராக இருப்பதால் நிறையப் பேரை சந்திக்க வேண்டி இருக்கிறது.

இயற்கையாக, நரைமுடியைக் கறுப்பாக மாற்றுவது கடினம். ஹென்னா போட்டாலும் சிவப்பாகத்தான் தெரியும். ஹென்னாவை, பர்கண்டி கலரில் செய்து கொள்ளவும். முடி, கலர் செய்தது போல் இருக்கும். நீங்கள் வீட்டிலேயே செய்து கொள்வது இயலாது.

குமுதவல்லி சிவராமன்.

பழங்களைச் சாப்பிட்டதும் நெஞ்சிலே நிற்பது போல உள்ளது. எப்படிச் சாப்பிடுவது? நிறைய பழங்களே சாப்பிடுவதால், சமைத்த உணவு குறைவாக உண்பதால் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியுமா?

பழங்கள் சாப்பிட்டு ஐந்து நிமிடம் கழித்து கட்டாயம் வெந்நீர் சாப்பிடவும். வெந்நீர் சாப்பிட்டதும் நாம் சாப்பிடும் பழங்கள் எளிதாக ஜீரணமாகி ஏப்பம் ஏற்படும். என்னிடம் வந்து உணவுமுறைப் பற்றி கேட்பவரின் எல்லோரிடமும் வெந்நீரின் அவசியத்தைச் சொல்லுவேன். உங்களுக்கும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மங்கையர் மலர் வாசகி:

என் அம்மாவிற்கு வயது ஆகி விட்டதால் தோல் மிகவும் வறட்சியாக இருக்கிறது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

தண்ணீர் நிறைய குடிக்கச் சொல்லவும். மாய்ச்சரைசர், பேபி லோஷன் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

வங்கி அதிகாரி, சேலம்.

இரவில் சரியான தூக்கமில்லை. ஆதலால் கண்களின் கீழ் கறுப்பு வளையம் உள்ளது. எவ்வாறு சரிசெய்வது? காலையில் வேலைக்குப் போனாலும் தூக்கமாக வருகிறது. ஃபேஷியல் செய்தால் போகுமா?

படுக்கை அறை சூழ்நிலையைப் பார்த்தாலே தூக்கம் வர வேண்டும். உங்கள் நீண்ட கடிதம் பார்த்தேன். ரம்யமான சூழ்நிலை அவசியம். தூங்குவதற்கு இரவில் நன்கு குளித்து விட்டுப் படுத்தாலும் நன்கு தூக்கம் வரும். ஃபேஷியல் செய்தால் கண்களின் கறுப்பு மறையும். நல்ல தூக்கம் மிக அவசியம். மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

பள்ளிக்குள் பிருந்தாவனம்!



''எத்தகைய கல்வி
நல்லொழுக்கத்தை, உருவாக்
குமோ, மனவலிமையை வளர்க்குமோ, விரிந்த
அறிவைத் தருமோ, ஒருவனை தன் சொந்தக் கால்களில்
நிற்கச் செய்யுமோ அத்தகைய கல்விதான் நமக்குத் தேவை''

- சுவாமி விவேகானந்தர்.

எனக்கு நீண்ட நாட்களாக ஒரு கனவு! உலகிலேயே 26,000 பேர் கல்வி கற்கும் கின்னஸ் சாதனை படைத்த சிட்டி மாண்டிசோரி ஸ்கூலைப் பார்க்க வேண்டும். இந்தக் கனவு சென்ற ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் நிறைவேறியது. பதினோராவது தேசியக் குழந்தைகள் அறிவியல் மாநாடு உத்திரப்பிரதேச மாநிலம், லக்னோவில் மேற்கண்ட சி.எம்.எஸ். என்றழைக்கப்படும் (சிட்டி மாண்டிசோரி பள்ளி) கின்னஸ் சாதனை படைத்த பள்ளியில் நடைபெற்ற போது ஐந்து நாட்களும் இப் பள்ளியில் தங்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றது மறக்க முடியாத அனுபவமாகும்.

கல்விக்கும் அப்பால்...

இப் பள்ளிக்கு லக்னோ மாநகரம் முழுவதும், இருபத்தி இரண்டு பள்ளிகள் உள்ளன. இப் பள்ளிகளில்தான் 26,000 மாணவர்கள், சர்வதேசத் தரம் வாய்ந்த ஆங்கிலக் கல்வியைக் கற்கிறார்கள். இக் கல்விக்கூடங்களில் வகுப்பறையைத் தாண்டிய பல செயல்பாடுகள்தான், லக்னோவாசிகளை இப் பள்ளி ஈர்த்திருக்கிறது.

இப் பள்ளி போல தமிழ்நாட்டில் ஏதாவது ஓர் அரசுப் பள்ளி உண்டா எனக் கேள்வியெழுப்புவோருக்கு பதிலாக திருப்பூர் ஜெய்வாபாய் நகராட்சிப் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியைச் சுட்டிக்காட்டலாம். இப் பள்ளிக்குள் சென்றால் ஏதோ ஒரு தனியார் பிருந்தாவனப் பள்ளிக்குள் நுழைந்து விட்டோமோ! என்ற ஐயம் ஏற்பட்டு விடும். திருப்பூரில் ஏராளமான சிறந்த தனியார் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளிகள் இருந்தாலும்... சாதாரண கூலித் தொழிலாளியின் பெண் முதல், தொழிற்சாலை முதலாளியின் மகள் வரை இப் பள்ளியிலே படிப்பதற்கு என்ன காரணம்? தேர்ச்சி விகிதம் என்பது 95% சதமாக இருப்பது மட்டுமல்ல. இதற்கும் மேலே மக்களையும், மாணவிகளையும் கவர்ந்திருக்கும் விஷயங்கள் பல உண்டு!

மாசுபட்டுப் போன திருப்பூர் நகரத்திலே நூற்றுக்கணக்கான மரம், செடிகளுடன் இயற்கையை நேசிக்கும் பள்ளி. மாணவிகளை ஈர்த்து, தங்கள் அழகிய வண்ணங்களால் வைத்த விழி வாங்காமல் மயக்குகின்ற வண்ணப் பறவைகள், பாலின் வெண்மையைத் தோற்கடிக்கும் விசிறிப் புறாக்கள், அன்னநடை பயிலும் வாத்துகள்; துள்ளித் திரியும் வர்ணமீன்கள், மழை உருவாகி, அருவியாகக் கொட்டுவது போன்ற தோற்றத்தை உருவாக்கும் செயற்கை நீர் வீழ்ச்சி... நம்பினால் நம்புங்கள் இதெல்லாம் ஒரு நகராட்சிப் பள்ளியில்தான்....

தமிழகம் முழுவதும் மழைநீர் சேகரிப்புத் திட்டத்தை 2003-ல்தான் அமுல்படுத்தினோம் என்றால், இப் பள்ளி மாணவிகள் 2000த்திலேயே நிலத்தடி நீர் மட்டத்தை உயர்த்திட பள்ளி வளாகத்திற்குள் ஒரு சிறிய ஏரியைக் கட்டி, கிணற்று நீர் மட்டத்தை உயர்த்தி சாதனைபுரிந்தவர்கள். இவர்களுடைய இத் திட்டத்தை மத்திய அரசு பாராட்டி, இப் பள்ளி மாணவியை 2001-ல் நடைபெற்ற இந்திய விஞ்ஞானிகள் மாநாட்டில் கலந்து கொள்ளச் செய்தது. நமது மாண்புமிகு தமிழக முதல்வரோ, வீட்டிற்கே அழைத்து பாராட்டும் பரிசும் கொடுத்தார். மேன்மைமிகு பாரதக் குடியரசுத் தலைவர் டாக்டர் அப்துல்கலாம் அவர்கள் பாராட்டிப் பேசிய பள்ளி மாணவிகள் இப் பள்ளி மாணவிகளே!

பத்து வயது முதல் 17 வயது வரையுள்ள பள்ளிக் குழந்தைகளுக்காக, அவர்களின் படைப்பாற்றலையும், அறிவாற்றலையும், சமூகப் பிரச்னைகளை ஆராய்ந்து, தீர்வு மட்டுமில்லாது அமுல்படுத்தவும் செய்கின்ற மாநாடுதான் தேசியக் குழந்தைகள் அறிவியல் மாநாடு. மாவட்டம், மாநிலம் என வடிகட்டப்பட்டு, தேசிய அளவில் கலந்து கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு 'சைல்ட் சைன்டிஸ்ட்' என்ற விருது வழங்கப்படுகிறது. மேற்கண்ட இந்த விருதை 1995-ம் ஆண்டு முதல் இப் பள்ளி மாணவிகள் தொடர்ந்து ஒன்பது ஆண்டுகளாகப் பெற்று வருகிறார்கள்!

தேசியக் குழந்தைகள் சமர்ப்பித்த சில ஆய்வுகள் - பள்ளிச் சுத்தமும், நீர் மேலாண்மையும், பள்ளியைப் பசுமையாக்குவோம், நகராட்சிப் பள்ளிகளை புறக்கணிக்கும் மக்கள், பள்ளிக்குள் மூலிகைத் தோட்டம்!

கின்னஸில் இடம்பெற்ற சி.எம்.எஸ். பள்ளியின் 22 கிளைப் பள்ளிகளில் யு.கே.ஜி. முதல் +2 வரை ஆண்-பெண் இருபாலரும் சேர்த்துத்தான் 26,000 பேர் படிக்கிறார்கள். ஆனால் இப் பள்ளியிலோ 6ம் வகுப்பு முதல் 12-ம் வகுப்பு வரை மட்டும் 6427- மாணவிகள் ஒரே பள்ளியில் படிக்கிறார்கள் என்பது, தமிழகத்திற்கு மட்டுமல்ல, இந்தியளவில் ஒரு நகராட்சிப் பள்ளிக்கு கிடைக்கும் பெருமையாகும்.

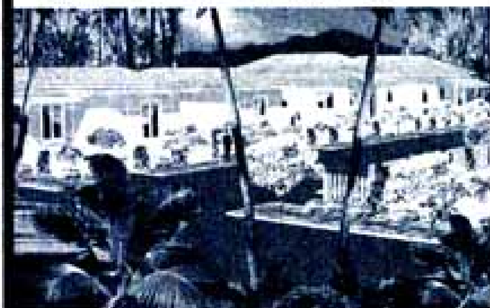
பெண் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, வருகின்ற அனைத்து மாணவிகளுக்கும் பள்ளியில் இடம் தந்து, கல்வியில் மட்டுமில்லாது, பல்வேறு திறமைகளைக் கண்டறிந்து, சாதனை புரிந்து வரும் இப் பள்ளியின் தலைமையாசிரியை திருமதி. ஆர். ஜரீன்பானு பேகம் அவர்களுக்கு இந்திய அரசு 2003- செப்டெம்பர் 5ல் தேசிய நல்லாசிரியர் விருது தந்து சிறப்பித்துள்ளது.

— ஆ. ஈசுவரன்

சவுந்தர்யம் – அனைத்து அடிப்படை வசதிகள், தூய்மையான சுற்றுசூழல் மற்றும் முழு பாதுகாப்பு ஆகியவை கொண்ட ஒரு அழகிய குடியிருப்பு.

பசுமையான இயற்கை சூழலில் தென்னந்தோப்புக்கு நடுவில் அமைந்துள்ள இக்குடியிருப்பு கோயமுத்தூரில், பேரூர் கோயிலில் இருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில், சிறுவாணி ரோட்டில் அமைந்துள்ளது.

பல ஆண்டு கால உழைப்பிற்கு பிறகு, உங்களுக்கு வேண்டியது நிம்மதியான வாழ்க்கை



50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு என பிரத்தியேகமாக உருவாக்கப்பட்ட சவுந்தர்யம் கீழ்காணும் சிறப்புகளை வழங்குகிறது.

- உங்கள் வாழ்க்கை முறையை தொடர்ந்து பின்பற்ற சுதந்திரம்
- அற்புதமான குடும்ப சூழல்
- முழு பாதுகாப்பு (24 மணி நேரமும்)
- சிக்கன செலவில் சிறந்த சௌகர்யங்கள்
- ஒரு மருத்துவ மையம் அவசர காலங்களில் உதவும் ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன்
- மொத்த குடியிருப்பையும் பராமரிக்கும் சேவையில் பணிப் பெண்கள், தோட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பென்டர்
- ரெஸ்டாரண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட் வசதி, கார்டு ரூம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பொழுதுபோக்கு மையம் உண்டு.

நிறைந்த வசதி ! தகுந்த விலை !

(ரூ. 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை)

கட்டிடத்துறை ஆலோசகர் :

திருமதி. மினி எம் ஃபேபவுலர், கோவை.

தனி சிறப்புகள் :

- 4 சென்ட் வீட்டு மனையில் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடி பிளின்த் ஏரியாவில் டாப்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள் (தேர்தெடுக்க 5 மாடல்கள்)
- கட்டுப்பாடு – தளர்வற்ற சொத்து
- 50 வயதுக்கு கீழ் உள்ள தனி நபர்களும் முதலீடு செய்யலாம். (விதிமுறைகளுக்குட்பட்டது)
- சொமானி டைல்ஸ், பினோலக்ஸ் கேபிள்கள், GEM-ன் MCB-கள் மற்றும் ஃபேஸ் சேஞ்சர்கள், ஹிண்ட்வேரின் சானிடரிவேர், ஜக்குவார் பாத்ரூம் பிட்டிங்ஸ், ஏசியன் பெயிண்ட், அல்ட்ரா டிசைனர் டைல்ஸ், UPS மற்றும் பல...
- பொதுவான நீர் வினியோகம்
- சாக்கடை நீர் சுத்திகரிப்பு கருவிகளை கொண்டு நீரானது தூய்மைபடுத்தப் படுகிறது.
- ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர்

முன்பதிவு நடைபெற்று வருகிறது

இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :

COVAI PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road,
Coimbatore - 641 018. Ph : 2216867, 2217625.
Chennai - Ph : 52115268 Cell : 98943-17841 / 17842
Fax : 91-422-2216867 E-mail : covaiprop@vsnl.net
www.covaiprop.com

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்.

BuLLs eYe/CPC/FP/04

திருமண நாள் குறித்த உடனேயே ஒரு பரபரப்பு, திருமண வீட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் அனைவரையுமே தொற்றிக் கொள்ளும். தான் மிகுந்த அழகுள்ள பெண்ணாக மணப்பந்தலில் தோற்றம் தர வேண்டும் என்பதை விரும்பாத பெண் யார்? சற்று சுமாராக உள்ள பெண்ணானால் கூடத் தன் தோற்றத்தை மிகவும் மேம்படுத்திக் காண்பிக்கத்தானே விரும்புவாள்?

இதனால் ஏற்படும் பதற்றத்தினால் மணப்பெண்ணின் இயல்பான அழகும், ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்கிறார் பிரபல அழகுக் கலை நிபுணரும் 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' - அழகுக் கலை பயிற்சிக் கூடத்தின் உரிமையாளருமான திருமதி. ஹசீனா. மணப்பெண்ணின் பதட்டத்தைக் குறைத்து அழகுடன் ஆரோக்கியத்தை ஆயுர்வேத முறையில் கூட்ட அவர் தரும் ஆலோசனைகள் -



மணப்பெண்ணாகும் நேரம்...



“மணப்பெண்ணாகப் போகும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் முதலில் ஒரு கைதேர்ந்த அழகுக் கலை நிபுணரை அணுகி தங்களின் சருமம், கூந்தல் போன்றவைகளின் வகையைக் கண்டறிவதுடன், தங்களின் தோற்றத்திற்கும் உடல்வாகிற்கும் ஏற்ப எந்தெந்த வகையான தலை அலங்காரங்கள், மேக்-அப், மற்றும் மெஹந்தி டிசைன் போன்றவைகளை அவர் ஆலோசனையுடன் தேர்வு செய்ய வேண்டும். கம்ப்யூட்டரில் பார்த்துத் தேர்வு செய்யும் வசதியிருந்தால், அதன்படியும் தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

மணப்பெண்ணாக்கும் சடங்குகள் ஆரம்பிக்குமுன்பே (திருமணத்திற்கு 10 முதல் 15 நாட்களுக்கு முன்பே) வெளியில் வெய்யிலில் அலைவதை முழுமையாகத் தவிர்க்க வேண்டும். நல்ல சத்துள்ள காய்கறி, கீரைகள், பழங்களைத் தவறாமல் உணவில் அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். இரவில் அளவான தூக்கம் அவசியம். பகலில் தூங்குவதைத் தவிர்த்தல் நலம். பகல் தூக்கம் உடல்



எடையைக் கூட்டும்.

தினமும் உடலுக்கு ஆயில் மஸாஜ் செய்து கொள்வது டன் வாரம் இரண்டு முறை தலைக்கும் ஆயில் மஸாஜ் செய்து தலைகுளிக்க வேண்டும். இதனால் தலைமுடி அழுக்கு சேராமல் சுத்தமாக இருக்கும். சூரிய வெப்பத்தி னால் உடலில் ஏற்பட்ட உஷ்ணம் தணியும். சருமமும் சுத்தமாகும். ஆலிவ் ஆயில் அல்லது சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை சற்றே வெதுவெதுப்பாக தினமும் உடலில் தடவி மசாஜ் செய்து பதினைந்து நிமிடங்கள் அப்படியே ஊற விட்டு பின்பு வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கலாம்.

உடலைத் தேய்த்துக் குளிக்க இதோ ஒரு பொடி. எளிமையான இதை நீங்களே தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

துளசி இலைப் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன்,
வேப்பிலை பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
பயற்ற மாவு - தேவைக்கு ஏற்ப,
கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
விரலி மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
பூலான் கிழங்குப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்

இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு கலந்து பன்னீரில் குழைத்து உடலில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, பின்பு 'பீர்க்கங்காய் பிரஷ்'ஷைப் பயன்படுத்தி நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக், நைலான் பிரஷ் களை சருமத்தைத் தேய்க்கப் பயன்படுத்துவதால் சருமத் தில் கீறல்கள் ஏற் படும் வாய்ப்பு உண்டு. சிலருக்கு பிளாஸ்டிக், நைலான் பிரஷ்களி னால் அலர்ஜியும் ஏற்படக்கூடும்.

நம் சருமம், பருவ நிலை, சந்தர்ப்பங்கள் - போன்ற வைகளுக்கு ஏற்ப 'மேக்-அப்' முறை களில் பலவிதங் கள் உண்டு. கேக்-மேக்-அப், லிக்விட் மேக்-அப், ஆயில் மேக்-அப், வாட்டர் ப்ரூஃப் மேக்-அப், சினிமா மேக்-அப், கிளாமர் மேக்-அப், ஒரு நாள் முழு வதும் கலை யாத மேக்-அப் எனப் பல வகைகள் உண்டு.

முக அமைப்பை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் வட்டமானது, சதுரமானது, ஓவல் போல நீள் வட்ட மானது, முக்கோண வடிவம் கொண்டது, இதய வடிவில் அமைந்தது, இப்படி பலவித அமைப்புகள் உண்டு. சருமத்தின் நிறத்திற்கும் முக அமைப்பிற்கும் ஏற்றபடி தேவையான மேக்-அப் சாதனங்களைத் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும்.



மணநாளின் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப தலை அலங் காரங்களையும் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். 'கூந்தல் உள்ள மகராசி கொண்டையிடுவாள்' என்ற ஒரு பழமொழி உண்டு. முந்தைய காலத்திற்கு அது சரியாக இருந்திருக்கலாம். ஆனால் இன்று...? தற்போது எத்தனையோவித 'அட்டாச்மெண்ட்டுகள்' அறிமுக மாகி விட்டன. இவைகளைப் பயன்படுத்தி அதிகமான

அடர்ந்த, நீண்ட கூந்தல் இல்லாதவர்களும் கூட விருப்பம் போல தலை அலங்காரங்கள் செய்து கொள்ளலாம். சீசனில் கிடைக்கும் பூக்களை வைத்து ஜடை பின்னுவது மட்டு மின்றி பழங்களை வைத்தும் ஜடை பின்னு வதுதான் இன்றைய நாகரிகம். தவிர வளை யல்கள், மணிகளையும் வைத்தும் ஜடை பின்னிக் கொள்வதும் இன்றைய ஃபேஷன்.

மருதாணி (மெஹந்தி) வைப்பதிலும்தான் இன்று எத்தனை வெரைட்டி. இராஜஸ் தானி, அரபிக், கோல்டு, சில்வர், டாட்டு - இப்படி உள்ள பலவிதங்களில் மணப்பெண் தான் விரும்புவதை (அது அவளுக்குப் பொருத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்) தேர்வு செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மணப்பெண்கள் தங்களின் திருமண நாளுக்கு முன்பு பயன்படுத்தகூடிய சில 'பழ பேக்'குகள் இதோ. மணப்பெண்கள்தான் என்பதில்லை விரும்பினால் இவைகளை மற்ற பெண்களும் பயன்படுத்தலாம்.

வாழைப்பழம் - 1,
பால் - 2 முதல் 3 டேபிள் ஸ்பூன்
தேன் - 2 முதல் 3 துளிகள்

வாழைப் பழத்தை நன்கு அடித்துக் குழைத்த பின்பு அதனுடன் பால் + தேன் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் பற்றாகப் போட் டுப் பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை ஊறி பின்பு கழுவலாம். தேன் கலப்பதால் புருவம், கண்களில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நான்கு திராட்சைப் பழங்களை அதன் கொட்டையை நீக்கி நன்கு அடித்துக் குழைத்து அதனுடன் இரண்டு டீஸ்பூன் பன்னீர் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை ஊறிய பின்பு கழுவ, சருமம் பளபளக்கும்.

ஒரு துண்டு பப்பாளி பழத்தைத் தோல் நீக்கி அதை நன்கு அடித்துக் குழைத்து அத னுடன் தேன் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் வரை ஊறவிட்டு பின்பு முகம் கழுவ மாற்றம் உங்களுக்கே புரியும்.

இது வித்தியாசமான ஒரு பேக். ஆம். காய்கறிகளைக் கொண்டு செய்யப்படுவது இந்த ஃபேஸ் பேக்.

நன்கு அரைத்த உருளைக்கிழங்கு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தயிர் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
தக்காளிச் சாறு - ¼ டீஸ்பூன்

இவைகளை நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறவைத்து பின்பு முகம் கழுவ, முகத்தின் நிறம் நன்கு கூடும். உருளைக்கிழங்கிற்கு சருமத்தின் நிறத்தைக் கூட்டும் தன்மை உண்டு. இது ஒரு இயற்கையான 'ப்ளீச்'.

½ கேரட் நன்கு துருவிக் கொள்ள வேண்டும். தேன் ¼ டீஸ்பூன்.

துருவிய கேரட்டிலிருந்து சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து முகத்தில் நன்கு தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டு முகம் கழுவ நிறம் நன்கு கூடும்.

வைட்டமின் ஈ-ஆயில் - 1 டீஸ்பூன்.
ஆலிவ் ஆயில் - 1 டீஸ்பூன்
பாதாம் எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
கிளசரின் - சிறிதளவு

இவைகளை நன்கு கலந்து கைகளில் குறிப்பாகக் கைகளின் மேற்புறம் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டுப் பின்பு வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு கைகளைக் கழுவ கைகள் பளிச் சென இருக்கும். மெஹந்தி போடுவதற்கு முன்பு இதுபோலச் செய்து பின்னர் மெஹந்தி போட்டால் அதன் அழகு நன்கு பளிச்சிடும்" என்கிறார் ஆயுர்வேத முறை யில் அழகு சிகிச்சைகள் தரும் திருமதி. ஹசீனா சையத்.

— வைதேகி தேசிகன்

பொன் மொழி

**வெளியே காட்டிய கோபம்
மன்னிப்புக்கு வழி தேடும்.
உள்ளே அடக்கிய கோபம்
பழிக்குப் பழி தேடும்.**

- புல்வெர்
தகவல் :ஆர். பிரகாசம்



மாணவர்களை

மாணவர்களை மனிதர்களாக்க அவர்களின் மனதில்
சம்பந்தப்பட்ட இருவரிட

கல்விக்கும் அப்பால்...



திருமதி. நிர்மலா பிரசாத் (எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவா கல்லூரி முதல்வர்)

"இன்றைய பிள்ளைகளுக்கு எல்லாமே கிடைத்து விடுகிறது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் பெற்றோர்களில் மிகப் பலர் ஓரிரண்டு குழந்தைகளுடன் நிறுத்திக் கொண்டு விடுவதுதான். இதனால் குழந்தைகளிடம் சுயநலம் கூடி, விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மையும், மற்றவர்களுடன் 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொள்வதும் கூடக் குறைந்து வரும் நிலைதான். 'கூட்டுக் குடும்பங்கள்' என்ற நிலை மாறி விட்டதும் இதற்கு முக்கியக் காரணம்.

எங்கள் கல்லூரியைப் பொறுத்த வரை சமூக விழிப்புணர்வை மாணவிகளுக்கு ஏற்படுத்தும்வண்ணம் அவர்களே நேரடியாகப் பங்குபெறும் பல செயல்பாடுகள் உள்ளன.

1. கண் பார்வையற்றவர்கள், காது கேட்கும் திறன் குறைந்தவர்கள், வாய் பேச முடியாதவர்கள் போன்றவர்களுக்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்கின்றனர். இப்படிச் செய்யும் போது தங்களுக்கு நிறமில்லை; தாங்கள் அழகாக இல்லை என்றெண்ணி தாழ்வு மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொண்ட சில மாணவிகள் அந்த எண்ணத்தை மாற்றி ஆண்டவன் கருணையை மனமார புரிந்து கொண்டு பணியாற்றத் தொடங்குகின்றனர்.

ஆதரவற்ற குழந்தைகளின் இல்லங்களுக்கு சேவை செய்யச் செல்லும் மாணவிகள் 'பணத்தினால் எல்லாவற்றையும் பெற முடியும்' என்ற எண்ணத்தை மாற்றி பெற்றோர் தங்களிடம் காட்டும் பாசத்தை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர்.



மானுடத்தை விதைக்க என்ன வழி? என கேட்டபோது -



கிராமங்களில் நடக்கும் 'கேம்ப்'பில் கலந்து கொள்ளும் மாணவிகள் அங்குள்ள வசதிக் குறைவுகளை உணர்கின்றனர். கட்டாந்தரையில் படுத்து உறங்கியும் எப்படி இத்தனை நிறைவுடன் வாழ்கின்றனர்? என்ற எண்ணம் நிறைவான வாழ்க்கை என்பது எளிமையிலும் உண்டு என்பதைப் புரியவைக்கிறது. இப்படி வாழ்க்கைக் கல்வியையும் கற்பிக்கிறோம்.

தவிர, 'இரத்த தானம்' தருவதிலும் மாணவிகள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு பங்கேற்கின்றனர். எமர்ஜென்ஸி நிலையில் உள்ள நோயாளிகளுக்குக் குறிப்பாக புதிய இரத்தம் வேண்டுமென்போருக்காக அரிதான இரத்த வகை உள்ளவர்கள் உடனடியாகச் சென்று இரத்தம் கொடுத்து விட்டு வருகின்றனர். தன்னால் ஓர் உயிரைக் காப்பாற்ற முடிந்தது என்ற எண்ணம் அந்த மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் அவர்களை பல நல்ல விஷயங்களுக்கு அடிமையாக்குகிறது.

எங்கள் மாணவிகளே குழந்தைத் தொழிலாளர்கள், குடி மற்றும் போதைப் பழக்கம், எய்ட்ஸ், முதியோர்களின் பிரச்னைகள் போன்றவைகள் பற்றிய சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் டாக்குமெண்டரி படங்களையும் தயாரித்துள்ளனர் என்கிறார் கல்லூரி முதல்வர் திருமதி. நிர்மலா பிரசாத்.

மனிதர்களாக்க...!

திரு. ஏவி.எம். சரவணன் (சினிமா மற்றும் சின்னத் திரைத் தொடர்கள் தயாரிப்பாளர்)

"நம்முடைய 'கலாசாரம் மாறாத வகையில்தான் எங்கள் தொடர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன

தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கப்பட்ட ஆரம்பக் காலத்தில் கல்வி மற்றும் அதன் முன்னேற்றம் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளும், பொழுதுபோக்கு அம்சங்களும் மட்டும்தான் ஒளிபரப்பப்பட்டது.

பின்பு அதில் 'கமர்ஷியல்' அறிமுகம் செய்யப்பட்ட போது நடுத்தர மக்களால் வாங்க முடியாதவைகள் பற்றிய விளம்பரங்கள் இதில் ஒளிபரப்பப்படுவது கூடாது என்று எதிர்ப்புத் தெரிவித்தனர் கம்யூனிஸ்ட் கட்சியினர். ஆனால் இன்று...?

நான் பார்க்கும் சினிமா கதாநாயகர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் திரையில் புகை பிடிப்பது போலவும், குடிப்பது போலவும் நடிக்காதீர்கள் என்ற வேண்டுகோளைத் தவறாமல் விடுக்கிறேன். புகைப்பழக்கம்தான் நுரையீரலில் புற்றுநோய் ஏற்பட 85 சதவிகிதம் காரணமாகிறது.

மாமனார் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கும் ஒரு தொடரை மருமகளும் அதே ஹாலில் இருந்தபடி பார்க்கும்படியாக காட்சிகளும், வசனங்களும் அமைய வேண்டும். அதே போல மாமியார் பார்க்கும் அதே தொடரை அதே ஹாலில் இருந்தபடி மருமகனும் பார்க்கும்படியாகக் காட்சிகள் அமைக்கப்பட வேண்டும். அப்படித்தான் எங்கள் தொடர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

'பிரியமான தோழி' படத்தில் ஒரு காட்சியில் ஹீரோ குடிப்பது போல எடுக்கப்பட்டிருந்தது. அதை நீக்கி விட வேண்டுமென நான் சொல்ல, அந்த இயக்குனர் அந்தக் காட்சி அப்படி இருத்தல் வேண்டுமென்றார். கடைசியாக அந்த இயக்குனரை நான் அழைத்துத் தனியே பேசினேன். அந்தக் காட்சி நீக்கம் செய்யப்படாவிட்டால் தயாரிப்பாளர் வரிசையில் என் பெயர் இருக்காது. ஹீரோ குடிப்பது போலக் காட்சி அமைப்பதில் எனக்கு உடன்பாடில்லை என்பதை மெள்ள அவர் ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் நான் சொல்ல, அந்தக் காட்சி நீக்கப்பட்டது.

தற்கொலைகள் அதிகம் பெருக தொலைகாட்சித் தொடர்களும் காரணம் என ஒரு சமூகச்சேவை அமைப்பு கூறியதுடன், 'தலையில் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றிப் பற்றவைத்துக் கொள்வது' போன்ற காட்சிகள் இவைகளில் அதிகம் இடம்பெறுவதால் இதே போன்ற வழியில் பலர் தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்வதாகவும் கூறியதைக் கேட்டு இனி எங்கள் சீரியல்களில் இதுபோன்ற காட்சிகள் கூடாது எனத் தீர்மானமான முடிவு எடுத்து விட்டோம்.

தொடர்களில் 'எமோஷனல்' காட்சிகள் தான் இருக்கும். நம்முடைய பாரம்பரியத்திற்குக் குறை ஏற்படுத்தும் வகையில் வேறு எதுவும் இருக்காது. ஒரு நெகடிவ் கேரக்டர் இருந்தால் அதை ஈடுசெய்யும் வகையில் ஒரு பாசிடிவ் கேரக்டர் நிச்சயம் இருக்கும். எப்படியிருக்கக் கூடாது என்பதற்கு ஒரு கதாபாத்திரமும், இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு கதாபாத்திரமும் இருந்தால் 'மானுடம்' மாணவர்கள் மனதில் தானாக விதைக்கப்படுதே!

வன்முறை, கற்பழிப்பு போன்ற காட்சிகள் டீவி. தொடர்களில் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கப்படுகின்றன. சினிமாக்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் சாதகமோ, பாதகமோ அதில் எட்டு சதவிகிதம் மட்டும்தான். டீவி தொடர்களுக்கு சென்ஸார் தேவைதான். ஆனால் அதற்கு வழியில்லையே?" என்கிறார் திரு. சரவணன்.

பேட்டி : வைதேகி தேசிகன்



திணமும் காலையில் வாயில் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி நன்றாக பற்களில் படும்படி கொப்பளித்து பிறகு துப்பி விட்டு பல் தேய்த்தால் பற்கள் பளீரென ஆகும். வாய் துர்நாற்றம் அடிக்காது. தொண்டை வலி வராது. வாய்ப்புண் போய் விடும். மற்றபடி உடம்பின் உள்ளுறுப்புகள் எல்லாவற்றிற்கும் இது நல்லது. பல் சொத்தை, வலி எல்லாம் போய் விடும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்


பாருங்கள்
VIJAY TV
ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை மாலை 3:00க்கு
10.01.04 onwards
கெஸ் பண்ணுங்கள்!!
மாலை 3:00-க்கு
லஞ்சுக்கு யார் வருகிறார்கள் என்று
அது மலேசியாவிற்கு செல்ல உங்கள்
டிக்கெட் ஆகவும் இருக்கலாம்!!
ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை அன்றும் மாலை 3:00-க்கு ஸ்டார் விஜய்யில் அருமையான சமையல் செய்முறைகளைக் கண்டு மகிழுங்கள். ஒவ்வொரு ப்ரோக்ராமின் முடிவில் கேட்கப்படும் எளிய கேள்விகளுக்கான பதிலை அளித்து இருவருக்கான மலேஷியா டிரிப்பையோ மற்றும் ஏராளமான அரிய பரிசுகளையோ வெல்ல முயலுங்கள். முதல் முதலாக பதிலளிப்பவர்க்கு ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு சிறப்புப் பரிசு உண்டு.
பார்த்திடுங்கள் வென்றிடுங்கள்
உங்கள் பதில்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:-
ஷோ ஜோன் என்டர்டெய்னர்ஸ்
பழைய எண் : 82 புதிய எண் 26/1
சி.பி. ராமசாமி ரோடு, ஆல்வார்பேட்,
சென்னை-600 018 அல்லது
E-mail : palmoilcontest@mpoindia.net
ஸ்பான்ஸர் செய்பவர்கள் மலேஷியன் பாமாயில்

கல்விக்கும் அப்பால்...

அக்கரை, பச்சையா?

என்னதான் கல்வியின் பளு அதிகமாக இருக்கிறது, குழந்தைகளின் வாழ்வில் பரீட்சைகளை விட்டால் வேறு எதுவுமே இல்லை என்றெல்லாம் நாம் புலம்பினாலும், நிஜம் என்னவென்றால் இன்று அமெரிக்காவில் சிலிகான் வேலியிலும் 'நாசா'விலும் இந்தியர்கள்தான் பிய்த்து உதறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சரி நம் நாட்டில்தான் இப்படி அதிக 'ஸ்ட்ரெஸ்' ஏற்படுத்தும் கல்வி முறை இருக்கிறதா? உலகில் முதலிடத்தில் இருக்கும் அமெரிக்க நாட்டில் பள்ளிக் காலம் எப்படியோ? அமெரிக்கப் பள்ளியிலும், இந்தியப் பள்ளியிலும் படித்த சில மாணவ மாணவிகளைக் கேட்டோம்...

நித்யா ராம்குமார் :

இரண்டாண்டுகள், எட்டு, ஒன்பது வகுப்புக்களை அமெரிக்காவில் படித்திருக்கிறார். பிறகு சௌதியில் பத்தாம் வகுப்பு முடித்துவிட்டு ப்ளஸ் டு வகுப்புகளை சென்னையில் முடித்தார்.



நித்யா ராம்குமார் :

(வேலூர் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் டெக்னாலஜியில் பையோடெக் இன்ஜீனியரிங் படித்துக் கொண்டிருக்கிறார்)

"அமெரிக்க, இந்தியக் கல்வி முறையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் நமக்குத் தெரியும் முதல் வித்தியாசம், அவர்கள் நடைமுறையாகவும் அனுபவபூர்வமாகவும் அறிவை அடைவதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். இங்கு மதிப்பெண்கள் வாங்குவதுதான் முக்கியம்.

மாணவ - மாணவிகளுக்கு விஷயம் புரிந்திருக்கிறதா இல்லையா என்பது முக்கியம் அல்ல.

அமெரிக்கப் பள்ளிகளின் சூழல் மிகவும் ரிலாக்ஸ்டானது. ஃப்ரெண்ட்லியான சூழல். அதனால் குழந்தைகள் ஆவலுடன் ஸ்கூலுக்குப் போவதை எதிர்பார்க்கிறார்கள். பள்ளிக்குச் செல்கிறோம் என்பதை விட ஏதோ ஒரு சமூகக் கூடத்திற்குச் சென்று பலருடன் சேர்ந்து புதிய நிகழ்வுகளையும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி போன்ற விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டும் வருகிறோம் என்கிற உணர்வே அங்கு ஏற்படுகிறது.

இங்கு, காலையில் எழுந்தால் ஒரு கடினமான, பிஸியான நாள் நமக்குக் காத்திருக்கிறது. ஏதோ பெரும் போட்டிக்கு நம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்! பல மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்களைக் கண்டாலே கிலி.

யு.எஸ்ஸில் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் நண்பர்களைப் போல் பழகுகிறார்கள். தங்களுடைய எண்ணங்களை சங்கோஜமோ, தயக்கமோ இல்லாமல் ஃப்ரீயாகப் பரிமாறிக் கொள்கிறார்கள். ஆசிரியர்கள் பெரும்பாலும் இளைஞர்களாக இருப்பதால் வகுப்பறைகளில் ஓர் இனிமையான சூழல் இருக்கிறது.

நம் நாட்டுக் கல்வி முறையில் என்ன மாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று கேட்கிறீர்களா? பரீட்சைகள் நடத்தும் முறைதான். இங்கே, மாணவர்களின் முகத்தைக் கூடப் பார்க்காத ஏதோ ஆசிரியர்கள் கேள்வித் தாள்களைத் தயாரிக்கிறார்கள். நம்முடன் பழகிய ஆசிரியர்கள் அல்ல. அதே மாதிரி நம் முகம் தெரியாத எவரோ ஒருவர் நம் அறிவைப் பரிசோதித்து மதிப்பெண்கள் வழங்குகிறார். அவருக்கு நம் திறமைகளைப் பற்றியும் நம் எண்ணங்களைப் பற்றியும் யாதொரு தகவலும் இல்லை. நம் நாட்டில் மதிப்பெண்களை வைத்துத்தான் ஒருவரது அறிவையும், திறமையையும் எடைபோடுகிறார்கள்!"

கிருஷ்ணன் ரகுபதி :

"அமெரிக்கப் பள்ளிகளில் அறிவைத் தேடும் முயற்சி பாடப் புத்தகங்களை மட்டுமே சுற்றியிருப்பதில்லை. ஒரு பாடத்திலிருந்து சற்று விலகி, ஒரு மாணவன் கேள்வி கேட்டான் என்றால் அதற்கு விடை கிடைக்கும் வரையில் பல விஷயங்களை ஆராய்கிறார்கள்.

சிறிய வகுப்புகளில் வகுப்பில் என்ன படிக்க வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் விஷயத்தில் மாணவர்களுக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. அவர்களுக்கு ஆர்வம் ஏற்படுத்தும் விஷயங்களையே அதிகமாகக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் உயர் வகுப்புகளில் அங்கும் படிப்பின் பாரம் கூடுகிறது. கிட்டத்தட்ட இங்கேயுள்ள நிலைமையிலிருந்து வித்தியாசம் இல்லை.

வீட்டுப்பாட விஷயத்தில் சிறிய வகுப்புகளில் அதிகம் பிரஷர் இருப்பதில்லை. உயர் வகுப்புகளில் அசைன்மெண்ட்டுகளைத் தயார் செய்வதற்குக் கடினமாக உழைக்க வேண்டும். ஆனால் இங்குள்ளதைப் போல இறுக்கம் இல்லை. காரணம் படிக்கும் சூழல் தான்.

அமெரிக்கப் பள்ளிகளில் மாணவ - மாணவிகளுக்குப் பள்ளியிலேயே லாக்கர்கள் கொடுக்கப்படுவதால் கனமானப் புத்தகங்களைச் சுமக்க வேண்டியதில்லை.

கிருஷ்ணன் ரகுபதி :

(அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங் முதலாம் ஆண்டு மாணவர் சில ஆண்டுகள் அமெரிக்கப் பள்ளியில் படித்தவர்)



இங்கே மாணவர்களுக்குப் படிப்பில் மிகவும் சிறப்பாக வர வேண்டும் என்கிற பிரஷர் அதிகம். படிப்பு, பாடப் புத்தகங்களையே சுற்றி இருக்கிறது. வேறு எதைப் பற்றியும் நினைத்துப் பார்க்கவே முடியாது! அதற்கு நேரமும் இல்லை!

குழந்தைகள் 'பேர் பெற்ற' பள்ளிகளில் படிக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் விரும்புவதால் பள்ளி தொலைவில் இருந்தாலும் பெற்றோர்கள் தங்களது குழந்தைகளைச் சேர்த்து விடுகிறார்கள். இதனால் நிறைய நேரம் வீணாகிறது. உடல் நலமும் பாதிக்கப்படலாம்.

யு.எஸ்ஸில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் பள்ளிகள் உண்டு. நாம் எந்தப் பள்ளியில் படித்தாலும் வித்தியாசம் ஒன்றும் இல்லை.

அதே மாதிரி பள்ளியிலேயே கேன்டீன்கள் இருப்பதால் சாப் பாடு கூட எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அங்கு கேன்டீன்களில் கிடைக் கும் உணவு ஆரோக்கியமானது.

அங்கு விழுந்து விழுந்து படித்து அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்ற ஒரு மாணவனை விடச் சற்றுக் குறைவாக மதிப்பெண் கள் வாங்கியவன் மற்ற செயல் பாடுகளில் சிறப்பாக விளங்கி யிருந்தால் பல்கலைக்கழகங்கள் அவனுக்குத்தான் அதிக கிரேட் பாயிண்ட் கொடுத்துத் தேர்ந் தெடுப்பார்கள்.

யு.எஸ். மாணவர்களுக்கு அதிகம் சுதந்திரமளிக்கிறார்கள். சுயமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படும் திறனை வளர்க்கிறார்கள். ஆசிரி யர்களுடன் தோழமை அங்கு அதிகம். மதிப்பு சற்றுக் குறைவு தான். இங்கேதான் மாணவர்கள் ஆசிரியர்களை அதிகம் மதிக் கிறார்கள். ஆனால் நமது கல்வி முறை மாறுபட்ட சிந்தனைகளை யும் முயற்சிகளையும் ஆதரிப்பது இல்லை. நமது கல்வித் திட்டம் அடுத்தவர்களைச் சார்ந்து, அவர் கள் சொல்படி கேட்டு நடக்கக் கூடிய குடிமக்களை உருவாக்கு கிறது.

நமது கல்வி முறையில் பாடப் புத்தகங்களையே மாண வர்கள் சார்ந்திருக்கும் திட் டத்தை மாற்ற வேண்டும். எல் லாமே பரீட்சையைச் சுற்றி இயங்காமல் ப்ரொஜக்ட் போன்ற நிறைய செய்முறைப் பயிற்சிகளை அளித்து ஒரு மாணவனின் பல்வேறு திறமை களைப் பரிசோதித்து எடை போடும் முறையாக இருந்தால் நல்லது."

சுசித்ரா சாஸ்திரி :

சுசித்ரா சாஸ்திரி :

(இவர் யு.எஸ்.ஸில் புகழ்பெற்ற வார்தன் பிஸினஸ் பள்ளியில் பொருளாதாரம் முதலாம் ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருப்பவர். சிறிய வயதில் அமெரிக்காவில் படித்து விட்டுப் பிறகு சென்னையில் ப்ளஸ் டூ வரை படித்தவர்)



"இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் நிறைய மாணவ - மாணவி கள். ஒரு டீச்சரால் எப்படி ஒவ்வொருவரையும் தனிப்பட்ட முறையில் கவனிக்க முடியும்? மேலும் ஸ்டூடண்ட்ஸ் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. அவரவர்களின் தனிப்பட்ட தகுதியைப் பொறுத்தல்ல.

யு.எஸ்ஸில் பரீட்சைகள் சாதாரணமாக ஆண்டின் கடைசியில் ஒருமுறை நடக்கும். இங்கு உயர் வகுப்பு களில் அடிக்கடி பரீட்சைகள் நடத்தப்படுகின்றன. ஆனால் நான் இதை வரவேற்கிறேன். ஏனென்றால் அப்போதுதான் நாங்கள் சுறுசுறுப்பாகப் படித்துக் கொண்டே இருப்போம். போர்ட் பரீட்சைக்கும் நன்றாக தயார் செய்ய முடிகிறது. தன்னம்பிக்கையுடன் பரீட்சையை எதிர்நோக்க முடிகிறது.

யு.எஸ்ஸில் மாணவர்களை எடைபோடும் பொழுது அவர்களது பல்வேறு குணங்களையும், வீட்டுப் பாடம் செய்யும் நேர்த்தி, பள்ளிக்கு ரெகுலராக வருகிறார்களா போன்ற விஷயங்களிலிருந்து க்ரேட் வரையில் எல்லா வற்றையுமே கணக்கில் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அங்கு வகுப்பறைகள் விஸ்தாரமாக இருக்கும். சிறு வகுப்புகளில், விளையாடுவதற்காக வகுப்பறையில் பிரத்தியேகமான 'ப்ளே பென்' இருக்கும். விளையாட வேண்டும் போலிருந்தால் குழந்தைகள் அங்கு சென்று விளையாடலாம். லைப்ரரியில் ஏராளமான புத்தகங்கள் இருக்கும். இப்போது நான் படிக்கும் ஸ்தாபனத்தில் எட்டு மாடிக் கட்டடம் முழுவதும் லைப்ரரிதான்.

யு.எஸ்.ஸில் பள்ளிகளில் உயர் வகுப்புகளில் 'பியர் பிரஷர்' அதிகம். அதாவது நண்பர்களின் கட்டாயம். அதனால் எப்படி டிரெஸ் செய்து கொண்டு போக வேண்டும், நாம் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கிறோம் போன்ற பல டென்ஷன் மாணவ - மாணவிகளுக்கு. இங்கு எல்லோரும் ஒரே மாதிரியாக யுனிஃபார்ம் அணிந்து கொண்டு வருவதால் இதைப் போன்ற

நிம்மதியான வாழ்க்கை வேண்டுமா ?



Sreev
Hill '
KOVAI

காலத்துடன் உ__ப

ஸ்ரீ வத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பின் பாதுகாப்பான, வசதியான நாகரீக தனி வீடுகளில் ஏற்கனவே 76 குடும்பங்கள் நிம்மதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் வசதிகளுடன் நிம்மதியாக வாழலாமே. ஆனால் இன்னும் சில தனி வீடுகளே உள்ளதால், வேகமாக செயல்படுங்கள். கோவைப்புதூரில் பாலக்காடு சாலை அருகே, VLB ஜானகி அம்மாள் கல்லூரியின் எதிரில் ரம்யமான சூழலில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. அனைத்து அடிப்படை வசதிகளை அளிப்பதுடன் உங்களுக்கு ஏற்றபடி பல விசேஷ வசதிகளையும் வாங்கக் கூடிய விலையில் தருகிறது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.

நிலத்தின்
2000 சதுர அடி

ஒரு தனி
1027 சதுர அடி

ஒரு த
ரு. 11,61,600

வாருங்கள், உங்கள் சொந்த கனவு இல்லத்தில் குடியேறுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

மேலோட்டமான விஷயங்களில் கவனம் போகாமல் இருப்பது நிம்மதியாக இருக் கிறது.

நாம் எப்படி உடுத்த வேண்டும், எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற கவலை யில்லாமல் இங்கு என்னால் நிம்மதியாக உலா வர முடிந்தது. இதனால் தன்னம் பிக்கை அதிகமாகிறது!

இங்கு மாணவர்கள் ஆசிரியர்களை அதிகம் மதிக்கிறார்கள். யு.எஸ்ஸில் உள்ள ஆசிரியர்களுக்கு இந்திய மாணவர்களும், மாணவிகளும் தங்களை மரியாதையுடன் நடத்தும்விதம் பிடித்திருக்கிறது.

மேலும் அங்கு ஏதாவது காரணத்திற்காக ஒரு ஆசிரியருக்கு ஒரு மாணவனைப் பிடிக்கவில்லை என்று அவன் ஃபீல் பண்ணினாலோ, அல்லது ஒரு மாணவ னுக்கு ஆசிரியரைப் பிடிக்கவில்லை என் றாலோ அவன் தனது ஆசிரியரையோ சப்ஜெக்ட்டையோ மாற்றிக் கொள்ளலாம்!

நம் கல்வி முறையில் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டுமானால், உயர் வகுப்புகளில் மாணவர்களுக்கும், மாணவிகளுக்கும் சற்று அதிக சுதந்திரமும் பொறுப்பும் கொடுத்தால் நன்றாக இருக்கும். எல்லாவற்றிற்குமே டீச்சர்கள் ஸ்பூன் ஃபீட் செய்தால் எப்போ தும் யாரையாவது சார்ந்திருக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடும். பிற்காலத்தில் சுதந்திரமாக முடிவெடுப்பது கடினமாகி விடும்.

பரீட்சைகள் முக்கியம்தான் என்றாலும் நம் வாழ்க்கையே பரீட்சைகளைப் பொறுத் திருக்கிறது என்கிற சிந்தனை மாற வேண் டும். அப்போது ஸ்ட்ரெஸ் குறைந்து ரசித்துப் படிக்கலாம்."

— ஸ்வாதி

கல்விக்கும் அப்பால்...

சுற்றுப்புறச் சூழல் - மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வு உள்ளதா?

'கடைசி மரமும் வெட்டுண்டு
கடைசி நதியும் விஷமேறிக்
கடைசி மீனும் பிடிபட
அப்போதுதான் உறைக்கும்
பணத்தைச் சாப்பிட முடியாது என்பது'.
- இது ஒரு சிவப்பிந்தியப் பாடல்.

கல்வித்தரம் மிக மிக உயர்ந்திருக்கிறதாக நாம் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளும் அதே நேரத்தில், வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய சில விஷயங்களில் தமது கல்வி விழிப்புணர்வு ஊட்டியுள்ளதா எனில், 'இல்லை' என்றே கூற வேண்டும்.

பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும், 'சுற்றுச்சூழல் மாசுபடுதல்' பற்றியும் அதனைத் தடுக்கும் முறைகள் பற்றியும் மாணவர்கள் பயில்கிறார்கள். ஆனால் எல்லாம் வெறும் ஏட்டளவில்தான்!

நான் வீட்டிலேயே மாணவர்களுக்கு ட்யூஷன் எடுக்கிறேன். அறிவியல் பாடங்களை வெறுமே நடத்துவதில்லை. அவை வாழ்க்கை முறையோடு எப்படி ஒன்றி வரவேண்டுமெ என்பதைக் கூறுகிறேன். ஒவ்வொரு மாணவரின் பிறந்த நாளின் போதும் ஒரே சிறு செடியைப் பரிசாகத் தருகிறேன். அதை அவர்களும் மிக்க ஆர்வத்தோடு வளர்த்து மகிழ்கிறார்கள்!

நாங்கள் 'ஒளி' என்ற விழிப்புணர்வு இயக்கத்தை நடத்தி வருகிறோம். அதில் மாணவர்களை இணைத்துச் சுற்றுச்சூழல் பராமரிப்பின் அவசியத்தை உணர்த்தி, அவர்களையும் பங்கேற்கச் செய்கிறோம். எங்கள் காலனியில் 300 மரங்கள் நட்டுள்ளோம்.

மழை நீர் சேமிப்பு குறித்தும், என்னுடைய மாணவர்கள் வீடு வீடாகச் சென்று, சொல்லி வருகிறார்கள்.

மாணவர்கள் மத்தியில் சுற்றுச் சூழல் குறித்த விழிப்புணர்வு வருவதற்கு பள்ளிகளும், ஆசிரியர்களும் நிறைய செயல்முறைகளை அமல்படுத்த வேண்டும்.

- இரா. கற்பகம், கோயமுத்தூர்.



கருணை நயா பரியாய் அந்தக் கருணாகரனின் மார்பிலே வாழ்ந்து பக்தர்களுக்கு அருள் புரியும் 'ஸ்ரீ' எங்கெங்கும் நிறைந்தவள் என்பதை முதலிலேயே பார்த்தோம். ஸ்ரீ புஷ்டியாக, சர்வமங்களமாக எதெல்லாம் எங்கெல்லாம் நிறைந்துள்ளதோ அங்கெல்லாம் தெய்வீகமாகக் காட்சி தருகிறாள்.

இதுதான் நம் முன்னோர்களின் சிறப்பு. இயற்கையின் அழகு எல்லாமே நமக்குத் தெய்வீகமானது. மலையைப் பார்த்தால் 'பச்சைமாமலைபோல் மேனி' என உருகுகிறார்கள். நீள்கடலும், நிலமும், காற்றும் ஏன் பருகும் தண்ணீருமே கண்ணனாகக் காட்சி தருகின்றன. ஓடி வரும் நம் குழந்தையே நமக்குத் தெய்வமாகிறது. பெண் குழந்தையாக இருந்தால் மகாலட்சுமி என்கிறோம்.

இப்படி இயற்கையை இறைவனாகப் போற்றியதால்தான் அதை வெற்றி கொள்ள வேண்டும், பிறகு அதனால் மமதை கொள்ள வேண்டும் என்று தோன்றவில்லை. இயற்கையை எந்நாளும் வெற்றிகொள்ள முடியாது என்பது வேறு விஷயம். இயற்கையைப் போற்றிப் பணியும்போது அது நம்மைத் தெய்வீகமாகக் காக்கிறது.

சரி, இறை தரிசனத்தை இயற்கையில்


ஸ்ரீ
7
ஆக்கம் & தொகுப்பு :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

காண்கிறோம். ஸ்ரீ மங்கலையாக எங்கும் தங்கினாலும் சில இடங்கள் அவளுக்கே உரிய விசேஷ வாசஸ்தலமாகக் கூறப்படு கிறது. தாமரை, பசுவின் பின்பாகம், பெண் களின் முன்நெற்றி, வில்வம் இவை நான்கும் சிறப்பானவை.

தாமரையே தெய்வீக மலர். அதை மானுடப் பெண்கள் யாரும் சூடுவதில்லை. எத்தனையோ தெய்வீக ரகஸ்யங்களை தன்னுள் கொண்டுள்ளது. எங்கு உள்ளதோ அங்கு ஒட்டாமலே மலர்ந்து சிரிக்கிறது. 'செம்பொன் மேனியாள்' என மகாலக்ஷ்மி யைச் சொல்வது போல தாமரையும் சிவந்த நிறம்.

தவிரவும் இவள் மணாளன் கமலக் கண்ணனின் ஒவ்வொரு அங்கமுமே தாமரையாக அல்லவா வர்ணிக்கப்படுகிறது!

'என் அரங்கத்து இன்னமுதர் குழலழகர் வாயழகர், கண்ணழகர்...'

'தேதீர் கமலக் கண்கள்'

'பேரிதழ் தாமரைக்கண் கனிவாய்'

என்றெல்லாம் ஆழ்வார்கள் வியந்து வியந்து பாடுகிறார்கள். அதனால்தானோ என்னவோ ஸ்ரீக்கும் கமலம் பிடித்துப் போய் கமலவாஸினியாகி, அரங்கனின் 'இதயக் கமல'த்திலும் அமர்ந்து இருக்கிறாள். செங்கமல நாச்சியார் என அழகான பெயர் பூண்டு பக்தர்களுக்குத் தன் கருணையை வாரி வழங்குகிறாள். திருச்சானூரில் பத்மா வதித் தாயார் கமலத்தில் அமர்ந்து அருள் பாலிக்கும் அழகை இன்றெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம். 'அகலகில்லேன்' என நாம்தான் சொல்ல வேண்டும். அத்தனை சௌந்தர்யம், கருணாகடாட்சம்!

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

மேலும் ஆறு நாமாவளிகள்...

13. ஓம் மாயாயை நம : எல்லாவற்றி லும் வியாபித்திருப்பவள்

ஆத்மாக்களையும், ஈஸ்வரனையும் உடையவளாயிருக்கிறேன். ஸர்வ வ்யாபினி யாகையால் என்னை "மா" என்பதாக அறி கிறார்கள். அனைவராலும் தம்மைப் போல் விரும்பப்படுகிறவள். ஆகையால் என்னை அறிந்தவர்கள் என்னை "மா" என்று சொல்லுகிறார்கள்.

14. ஓம் தேவ்யை நம : - இயல்பான தேவனான விஷ்ணுவின் பத்னியாயிருந்து கொண்டு எல்லா விருப்பங்களையும் அளிப்பவள்.

எல்லா காமங்களையும் அளிப்பவள். எல் லாக் கர்மங்களையும் ரக்ஷிப்பவள். (இயற்கை யிலேயே). தேவனாயிருப்பவனின் பத்னியா யிருப்பவள். ஆகையாலேயே முனிவர்கள் 'தேவி' என்று அறிந்தனர். "ஓம் தேவ்யை நம :" என்னும் ஐந்து அக்ஷரங்கள் கொண்ட இந்த மந்திரம் போக, மோக்ஷங்களாகிற பலன்களையும் அளிக்கவல்லது.

15. ஓம் காயை நம : சப்திப்பவள்.

ஜ்நாநந்தமயியாய் எல்லா பூதங்களி னுள்ளும் இருந்து கொண்டு எப்போதும் சப்திக்கிறேன். எல்லா வேதங்களாலும் கோஷிக்கப்படுகிறேன். 'கா' எவள்? என்று எல்லோராலும் தேடப்படுகிறவள். "ஓம் காயை நம" என்னும் இம்மந்திரம் வேத அத்யயன பலத்தைக் கொடுக்கும்.

16. ஓம் ஸோஸ்மிதாயை நம : ப்ரஹ்மத்தை நிரூபித்துத் தருபவள். ப்ரஹ்மத்திற்குப் பெருமை ஏற்படுத்துபவள்.

சாந்தோக்ய உபநிஷத் சாமவேதத்தைச் சேர்ந்த ஒரு உபநிஷத்தாகும். இந்த உப நிஷத்தில் "உத்கீதம்" என்கிற வித்யையால் பாடப்படுபவன் பகவான். ஆதலால் அவன் "உத்" எனப்படுகிறான். அந்த பகவானுக்கு ஸ்வரூப நிருபக பூதையாயிருந்து கொண்டு, பிராட்டி பெருமை ஏற்படுத்துபவள். இதனையே லக்ஷ்மீ தந்த்ரத்தில் பிராட்டியும், "உத் என்று ப்ரஹ்மத்தின் பெயர். "ஸ" ஸ்மிதையாவது அவருடைய பெருமை. அப் பெருமை என்னால் ஏற்படுவது. அதனா லேயே என்னை ஸோஸ்மிதா" என்று அறி கின்றனர். "ஓம் ஸோஸ்மிதாயை நம:" என் னும் 7 அக்ஷரங்கள் கொண்ட இம் மந்திரம் மேலான பெருமையைத் தரும்" என்று விவரித்தாள்.

ஸாம வேதத்திற்கு நிகராகக் கூறப்படும் தமிழ் ப்ரபந்தமான திருவாய்மொழியில், நம்மாழ்வார் இதனாலேயே உகாரத்திலேயே ப்ரபந்தத்தை தொடங்கி பகவானை "உயர்வற உயர்நலமுடையவன்" என்று காட்டினார். உகாரம் லக்ஷ்மீ வாசகமும்

அதே போல பசுவிற்கும் நம் சாஸ்திரங்களிலே மிகவுயர்ந்த இடத்தை அளித்திருக்கிறார்கள். தாய்க்கு அடுத்தபடியாக சேய்க்கு தன் உதிரத்தைப் பாலாக்கித் தருவதால் தானோ என்னவோ அத்தனை 'உசந்த' இடம்! 'கோமாதா' என்றே அழைக்கிறார்கள்.

கோமாதாவின் உடலிலே முப்பத்து முக்கோடி தேவர்கள் வசிப்பதாகவும், அவருக்கு அருகம்புல்லை அளித்தாலே லட்சம் யாகம் செய்த புண்ணியம் உண்டு என்றும் கூறியிருக்கிறார்கள். சாதுவான கோமாதாவை எப்படியெல்லாம் சம்ரட்சணை செய்திருக்கிறார்கள்!

அப்பேர்ப்பட்ட பசுவின் பின்பக்கம் மகாலக்ஷ்மி வாசம் செய்வதாகக் கூறப்படுகிறது. பசுவின் வாலிலே மஞ்சள், குங்குமம் இட்டுப் பூஜை செய்து சுற்றி வந்து நமஸ்கரிப்பது இன்றும் வழக்கிலே உண்டு. திருவானைக்கா அகிலாண்டேஸ்வரி கோயிலிலே தினமும் கோபூஜை செய்கிறார்கள்.

கோமாதாவின் உடலிலே எல்லா தெய்வங்களும் எழுந்தருள சிறிதே தாமதமாக வந்த மகாலக்ஷ்மி தான் "எங்கிருக்கட்டும்" எனக் கேட்ட போது, "பின்பக்கம்தான் இடமிருக்கிறது. அங்கே போய் இருந்து கொள்" என மற்றவர்கள் சொன்னதாகக் கதை சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் மிகவுயர்ந்த பஞ்சகவ்யமே சுத்தி செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சுத்தமும், மேன்மையும், மங்கலமும் இருக்கும் இடத்திலேயே மகாலக்ஷ்மி வாசம் செய்வாள் என்பதற்கிணங்க பசுவின் பின்பக்கம் கூறப்பட்டது.

ஆகும்.

17. ஓம் ஹிரண்ய ப்ராகாராயை நம : சுத்த ஸத்வ மயமான திருமேனியுடையவள். பொன் போல இருப்பது என்னுடைய மேலான திருமேனி. சுத்த ஸத்வமயமான அந்த என்னுடைய திவ்ய மங்கள விக்ரஹத்தைத் தியானித்து முனிவர்கள் ஸம்ஸாரத்தைத் தாண்டுகிறார்கள். ஆகையால் என்னை ஹிரண்ய ப்ராகாரையாக ரிஷிகள் உபாஸிக்கின்றனர். பத்து அக்ஷரம் கொண்ட "ஓம் ஹிரண்ய ப்ராகாராயை நம :" என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா விருப்பங்களையும் பெருக்கித் தரும்.

18. ஓம் ஆர்த்ராயை நம : இரக்க குணம் நிரம்பியவள். ஈர நெஞ்சம் படைத்தவள். யுத்த காண்டத்தில் ராவண வதம் முடிந்த செய்தியை அறிவித்து, பிராட்டியிடம் அனுமான், "தாயே! இதோ இருக்கும் இராக்ஷசிகள் கோர ரூபிகள்! கொடூர ஸ்வபாவத்தை உடையவர்கள். கடுமையான பார்வையும், இரக்கமில்லாத நடத்தையும் உடையவர்கள். தாங்கள் கணவரைப் பிரிந்து அசோகவனத்தில் இராவணனால் காவலில் வைக்கப்பட்டுச் சொல்ல முடியாத கஷ்டங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் போது இவர்கள் அனைவரும் தங்களை நிந்தித்தார்கள். பயமுறுத்தினார்கள். இவைகளையெல்லாம் நான் நேரில் பார்த்தவன். ஆகையால் இவர்கள் அனைவரையும் என் இஷ்டப்படி துன்புறுத்தி சித்ரவதை செய்து கொல்ல நினைக்கிறேன். தாங்கள் உத்திரவு கொடுக்க வேண்டும்" என்று அனுமான் சொல்ல,

சீதா பிராட்டியானவள், "வானரமே! இவர்கள் அரசனுடைய வேலைக்காரிகள். சுதந்திரமற்றவர்கள். அரசனால் ஏவப்பட்டு காரியங்களைச் செய்பவர்களேயொழிய சுதந்திரமாக செய்பவர்கள் அல்லர். பிறருடைய துக்கங்களைப் பார்த்து சஹிக்காத நான், இவர்கள் துன்புறுவதைக் காண சஹிக்க மாட்டேன். ஆகையால் இவர்களிடத்தில் எனக்குள்ள கிருபையே என்னை அப்பொழுதும் இப்பொழுதும் தடுத்தது. இவர்களை நாசம் செய்ய எனக்கு எண்ணம் இருந்தால் அப்பொழுதே இவர்களை எரித்திருக்க மாட்டேனா? ஒருவேளை சுதந்திரமுடையவர்களாய் தெரிந்தே அபகாரம் செய்திருந்தாலும் நாம் அதைப் பொறுக்க வேண்டியதுதான்" என்று தன் இரக்க குணத்தைக் காண்பித்தாள்.

லக்ஷ்மி தந்த்ரத்திலும், "என்னை அடைந்தவர்களுடைய தோஷங்களை வெகு தூரம் ஓடச் செய்கிறேன். தலைகீழாக உள்ள சிர பத்மத்திலிருந்து பெருகும் அம்ருத தாரையாலே அபிஷேகம் செய்யப்பட்டு எப்போதும் நனைந்திருக்கிறேன். இரக்கத்தாலே ஈர நெஞ்சம் உடையவளாய் இருக்கிறேன்" என்று விவரித்தாள் பிராட்டி.

(தொடரும்)

நாகதோஷம் தீர்க்கும் நாயகி

காஞ்சிப்பதியில் சுமார் 14 விஷ்ணு ஸ்தலங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இதில் சங்கர மடத்துக் கருகில் அமைந்துள்ளது பச்சை வண்ணர் திருக்கோயில். திருமால் பல யுகங்களில் பல வர்ணங்களில் காட்சியளித்ததாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. இதிலே பச்சை வண்ணனாக இங்கு காட்சியளிப்பதாக ஐதீகம். ஆழ்வாரும் "பச்சைமாமலைபோல்மேனி" என்று பாடியிருப்பதையும் இங்கு நினைவு கொள்ளலாம்.



பச்சைவண்ணர் திருக்கோயிலில் மஹாலக்ஷ்மி மரகதவல்லி என்ற திருநாமத்துடன் விளங்குகிறாள். மரகதம் என்பது பச்சை வண்ணத்தைக் குறிப்பதே. இத்தலத்து நாயகியின் பீடத்தில் ஸ்ரீசக்ர பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளதால் மிகவும் வரப்பிரஸாதியாய் விளங்குகிறாள்.



தாயாரின் ஸன்னதியில் அமைந்துள்ள ஒரு நாகதீபத்தை நெய் விட்டு ஏற்றி தாயாரை வழிபட்டால் தாமதம் அடையும் திருமணம் விரைவில் நடக்கவும், நன்மக்கட்பேற்றையும் அளித்தும், ஸகலவிதமான சர்ப்ப தோஷங்களிலிருந்தும் விடுதலை அளித்தும் மரகதவல்லி அருள் புரிகிறாள். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவரும் காஞ்சிபுரம் செல்கையில் இத்திருக்கோயிலுக்கும் சென்று மரகதவல்லியின் மகிமையை உணரலாம்.

- தகவலும படங்களும் :

எம்.என். ஸ்ரீநிவாஸன்

பெண்ணே மங்களமானவள். அவளின் மஞ்சளும், குங்குமமும் மிகவுயர்வாக போற்றப்படுகிறது. திருமணமான பெண்கள் சீமந்தம் எனப்படும் வகிடு ஆரம்பமாகும் இடத்தில் வைக்கப்படும் குங்குமம் சர்வமங்களத்துக்கு உரியதாகப் போற்றப்படுகிறது. வடநாட்டிலே இந்த சிந்தூரம் மிகவும் புகழ் பெற்றது. நெற்றியிலே அணியப்படும் சின்னங்கள் வேறு எந்த கலாசாரத்திலும் இல்லாத ஒன்று. அத்தனையும் விஞ்ஞானத்தின் பாற்பட்டதும் கூட. அதன் மகத்துவத்தைப் பலருமே மறந்து விட்ட நிலை இன்று. பெண்கள் அணியும் குங்குமமும், சீமந்தத்தில் அணியும் செந்தூரமும் அவளுக்கு மங்கலத் தோற்றத்தை அளிப்பதுடன் ஒரு காப்பாகவும் அமைகிறது. பெண்மையைக் காக்கும் அப்படிப்பட்ட சிந்தூரத்திலே ஸ்ரீ அமர்ந்திருப்பதில் என்ன வியப்பிருக்கிறது.

'வில்வதல்யம் மகாலக்ஷ்மி ரூபஸ்தே வில்வநாயகம்'

'ஆதித்யவர்ணே... வ்ருக்ஷோத வில்வ' என்றெல்லாம் ஸ்ரீ வில்வரூபமாகவே வர்ணிக்கப்படுகிறாள். அலக்ஷ்மி எனப்படும் வறுமையை வில்வம் போக்குகிறது என்று ஸ்ரீஸூக்தம் போற்றுகிறது. வில்வபத்ரம் சிவனுக்கு மட்டுமே உரியது என நிறையப் பேர் நினைத்திருக்கிறார்கள். வில்வம் மகாலக்ஷ்மிக்கும் ப்ரியமானது. ஸ்ரீவிருக்ஷம் என்றே போற்றப்படுகிறது. கடலூருக்கு அருகிலுள்ள திருவஹீந்திரபுரத்தில் தாயார் வில்வ அர்ச்சனையை உகந்து ஏற்றுக் கொள்கிறாள்.

அன்னை வில்வக்காட்டிலே தோன்றினாள் என்றும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. வில்வம் இருந்தால் அங்கு சர்வ மங்களங்களும் இருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. வில்வம் மூன்று இலைகளாகவும், ஐந்து இலைகளாகவும் இருப்பதுண்டு. வில்வத்தையும், துளசியையும் வைத்துப் பூஜிப்பதை மிக மிக விசேஷமாகக் கூறுகிறார்கள்.

நான் முன்பே சொன்னதைப் போல

மிகவுயர்ந்த, மிகச் சிறப்பானவற்றையெல் லாம் தெய்வமாக நினைத்தார்கள். அவளே ஸ்ரீ. மங்கலை, அவளைப் போற்றித் துதிக்க வேண்டும் என்றார்கள். நாம் எடுத்து அனு பவிக்க வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. புஷ்டியாக புனிதமாகப் போற்றிக் காக்கப் பட்டதால் அவைகள் மாசுபடவில்லை. அதனால் மனிதர்களும் மாசுபடாமல் இருந் தார்கள். ஏதாவது கீழே தவறி விழுந்து விட் டால் கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டு எடுத்து வைக்கும் கலாசாரம் என்ன அற்புதமான கலாசாரம். எதையும் காலில் போட்டு மிதிக்கும் பழக்கமே நம்மிடம் கிடையாது. காலால் எதையும் தொடவுமே கூசுகிறோம். அதுதான் நம்முடைய பண்பாடு!

இப்படி விசேஷமாக லக்ஷ்மியை வழி பட்டாலும் அவளுடைய இயல்பு என் னவோ நிலையாமைதான். 'பாற்கடலில் உதித்தவள் அல்லவா, அதனால்தான் நீரைப் போல நிற்காமல் ஓடுகிறாள்' என்பார்கள். செல்வம் நிலையாமை தத்துவத்தை நமக்குக் கூறுகிறது. அதனால்தான் அவள் வாசம்

ஸ்ரீ தவழ்கிறாள்!



- லக்ஷ்மி பாபு, மும்பை.

பாற்கடலைத் தேவர்களும், அசுரர் களும் கடைந்த போது தோன்றிய மஹாலக்ஷ்மியின் திருமண நாளே தீபாவளிப் பண்டிகை.

இந்தக் கடலைக் கடையும் காட்சியை நாம் தாய்லாந்திலும், சீன தேசத்திலும் காணலாம். லக்ஷ்மியை பாற்கடலின் பெண் என்று கூறுவார்கள். கிரேக்க புராணம் இதைப் பின்பற்றித்தான் எழுந்ததோ என் னவோ. அதிலும் சமுத்திரத்தின் நுரை யிலிருந்து ''வீனஸ்'' எனும் அழகி பிறக் கிறாள்.

பிரம்ம வைவர்த்த புராணத்தில் லக்ஷ்மி என்பவள் ப்ரக்ருதியின் (இயற்கையின்) ஒரு பகுதி என்று கூறப்படுகிறாள். மற்றொரு இடத்தில் அவள் கிருஷ்ணரின் மனத்தில் இருந்து உதித்தவள் என்று கூறப்படுகிறாள். விஷ்ணு புராணம் மட்டும் அல்ல கருட புராணம், லிங்க புராணம், பத்ம புராணம் எல்லாமே லக்ஷ்மியை ''ஸ்ரீ'' என்று சொல்லி வர்ணிக்கின்றன.

ரிக் வேதத்தில் அவள் நல்ல அதிர்ஷ்டத் திற்குப் பிரதிநிதியாக வருகிறாள். அதர்வண வேதத்தில் அவள் பெண்மையின் சொரூப மாக வருகிறாள். வாமன புராணத்தில் லக்ஷ்மி யின் கையிலிருந்து வில்வம் தோன்றியதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. வில்வத்தினால் லக்ஷ் மியை அர்ச்சித்தால் வறுமை, கெடுதல் எல் லாம் துடைக்கப்படுகிறது என்று ஸ்ரீ ஸூக்தத்தில் கூறப்படுகிறது.

வில்வத்திற்கு ''ஸ்ரீ'' விருக்ஷம் என்ற பெயரும் உண்டு. 'ஸ்ரீ' என்னும் லக்ஷ்மி வில்வக் காட்டில் வில்வ மரத்தடியில் தவம் செய்பவளாக வர்ணிக்கப் படுகிறாள். லக்ஷ்மிக்கு ப்ரியமான பூ செவ்வந்தி (சாமந்தி). தாழம் பூவை விட செவ்வந்தி சிறந்ததாகும்.

வேதவியாசர் ''லக்ஷ்மி ஹ்ருதயம்'' என்ற மந்திரத்தை அர்ச்சுனனுக்கு உபதேசித்தார். இதை ஜெபித்து சுபத்திரையை மணந்தார் அர்ச்சுனன்.

மகாராஷ்டிரத்தில் லக்ஷ்மிதான் பிரதான தெய்வம். அங்குள்ள உழவர்கள் பயிர் வளத்தை அளிக்கும் தானிய லக்ஷ்மியாக அவளை வழிபடுகிறார்கள். மும்பையில் பிரபலமான மஹாலக்ஷ்மி கோவிலைப் பற்றி யும், கோலாப்பூர் மஹாலக்ஷ்மி பற்றியும் எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கும்.

குஜராத்தில் வழிபடும் லக்ஷ்மியின் கையில் வீணை இருக்கும்.

வித்யா லக்ஷ்மியாக வழிபடுகிறார்கள் குஜராத்திகள்.

ராஜஸ்தானில் லக்ஷ்மியை அன்னபூரணி யாக வழிபடுகிறார்கள்.

கர்நாடகத்தில் ஆவணி மாதம் எல்லா வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் லக்ஷ்மி பூஜை விசேஷமாகச் செய்கிறார்கள்.

கேரளாவில் லக்ஷ்மியையும் பகவதி என்றுதான் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

பெண்கள் எப்போதும் லக்ஷ்மிகரமாக இருக்க வேண்டும். நம் இல்லங்களில் எப் போதும் ''ஸ்ரீ''யை நிலையாக இருக்கச் செய்து கொண்டாடி வருவோமாக.

தமிழ்நாட்டில்
மாமியார் மற்றும் மருமகளின் உறவில் நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டு விட்டது.

அவர்களை காணுங்கள் மற்றும்
மலேஷியாவிற்கான ட்ரிப்பை வென்றிடுங்கள்



ஏராளமான கொதுகலத்திற்க்கு சமயல் குறிப்புகள்

ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை அன்றும் மாலை 3.00-க்கு ஸ்டார் விஜய்யில் அருமையான சமையல் செய்முறைகளைக் கண்டு மகிழுங்கள். ஒவ்வொரு ப்ரோக்ராமின் முடிவில் கேட்கப்படும் எளிய கேள்விகளுக்கான பதிலை அளித்து இருவருக்கான மலேஷியா ட்ரிப்பையோ மற்றும் ஏராளமான அரிய பரிசுகளையோ வெல்ல முடியுங்கள். முதன் முதலாக பதிலளிப்பவர்க்கு ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு சிறப்புப் பரிசு உண்டு. பார்த்திடுங்கள் வென்றிடுங்கள்

உங்கள் பதில்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி-
ஷோ ஜோன் என்டர்டெய்னர்ஸ்
பழைய எண் : 82 புதிய எண் 26/1
சி.பி. ராமசாமி ரோடு, ஆழ்வார்பேட்,
சென்னை-600 018 அல்லது
E-mail : palmoilcontest@mpoindia.net



பாருங்கள்

VIJAY TV

ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை மாலை 3.00க்கு
10.01.04 onwards

ஸ்பான்ஸர் செய்பவர்கள் மலேஷியன் பாமாயில்

வேண்டிய வரம் தருவாள் வைபவலக்ஷ்மி!

- லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி,
கடப்பை ஜில்லா.

மஹாலக்ஷ்மியின் பல்வேறு வடிவங்களில் வைபவலக்ஷ்மியினுடையதும் ஒன்றாகும். நான்கு கரங்களுடன் சோபிக்கக்கூடிய ஸ்ரீக்கு இடது, வலது பக்கங்களில் யானைகள் அமைந்து சிரத்தை, பக்திகளின் சங்கேதமாக நின்று அன்னைக்கு அபிஷேகம் செய்கின்றன. மேலே எழுச்சியாகத் தோன்றும் இரு கரங்களும் மலர்ந்த தாமரை மலர்களை ஏந்திய வண்ணமாய், ஏனைய வலக்கரத்தின் வழியே பொற்காசுகளைச் சொரிந்தபடியே, இடக்கரத்தின் வாயிலாக அபயம் அளித்தவாறு வீற்றிருப்பவள் வைபவலக்ஷ்மி. 'விபவ' என்பது ஐஸ்வர்யம். அதை அள்ளி வழங்கும் அன்னையே நம் வைபவ லக்ஷ்மி.



வைபவலக்ஷ்மியானவள் சம்பத்து பிரதானமாக போற்றப்படுகிறாள். க்ருத, திரேதா, துவாபர யுகங்களில் இந்திரன் முதலான தேவாதி தேவர்களாலும், காச்யபர் அத்திரி, அகஸ்தியர் முதலான ரிஷி தபஸ்விகளாலும் அர்ச்சிக்கப்பட்ட வைபவலக்ஷ்மியானவள் யுக, யுகமாக நம்பிய பக்தர்களுக்கு பலவித ஸம்பத்துகளையும் அளித்து வருகிறாள். கலியுகத்தில் ஞானம், யக்ஞம், தபஸ்களை விட நாமஸ்மரணைக்கு பிரதான இடம் உண்டென்று ஞானிகள் கூறுகின்றனர். துளஸிதாஸரும், தியாகராஜரும், புரந்தரதாஸரும் இதற்குச் சிறந்த முன்னுதாரணங்களாக இருக்கிறார்கள். மஹாலக்ஷ்மியின் நாமஸ்மரணை செய்து வந்தால், யதாசந்தியுடனும் சிரத்தை, பக்தியுடனும் எளிய முறையில் வைபவ லக்ஷ்மியை பூஜை செய்து வழிபட்டால் வேண்டிய வரங்களைத் தருவாள் என்பதில் ஐயமில்லை.

இதைப் பெண்கள், ஆண்கள் இருவருமே செய்யலாம். பிரதி வெள்ளிக்கிழமையும் அந்தி சாயும் நேரத்தில், அதாவது மாலை ஆறு மணி முதல் ஏழு மணிக்குள், தேவிக்கு முன் திருவிளக்கேற்றி, ஒரு சிறு கலச பாத்திரத்தில் ஒரிரு தங்க ஆபரணங்களை இட்டு, அதையே வைபவ லக்ஷ்மியாக பாவித்து, மஞ்சள், குங்குமம், கிடைத்த அளவிற்கு மலர்கள் (செம்மை நிற மலர்கள் தேவிக்கு விசேஷம்) அர்ச்சித்து, லக்ஷ்மி பூஜை செய்து தூப, தீப, ஆராதனை செய்து கோதுமை பாயசம் (அல்லது) ரவையினாலான சொஜ்ஜி செய்து, நைவேத்யம் பண்ண வேண்டும். பின்னர் கற்பூர, மங்கள ஆரத்தி எடுத்து, குடும்பத்தின் எல்லா உறுப்பினர்களும், வைபவ லக்ஷ்மியை பக்தியுடன் வணங்கி, மனசார பிரார்த்தித்து பிரஸாதத்தை உண்ண வேண்டும். பிறகு

செய்யும் சிறப்பானவற்றைப் பூஜித்து அருள்பெற வேண்டும் என்பது.

இந்திரனும் நம்மைப் போலத்தான். இந்திரபதவி வேண்டும். தேவேந்திரன், பாற்கடலிலிருந்து முகிழ்த்த லக்ஷ்மியை ஸ்ரீஸூக்தத்தால் தோத்திரம் செய்கிறான். பிறகு, "அம்மா, நீ நிலையவற்றவள். எங்கும் நிரந்தரமாக இருக்க மாட்டாய் என்று சொல்கிறார்கள். உன்னை நிரந்தரமாக இருக்கச் செய்ய என்ன செய்வது?" என்று கேட்கிறான்.

ஸ்ரீ ஸ்வர்ணமயமாய் சிரிக்கிறாள். "சத்யம், தானம், விரதம், தவம், பராக்கிரமம், தர்மம் இவைகளிலே எல்லாம் நான் நிரந்தரமாக இருப்பேன். என்னை நான்காகப் பிரித்து வழிபடு. எப்போதும் உன்னோடு

உணவு உட்கொண்டு பூஜைக்கு வைத்த ஆபரணங் களை சில நிமிடங்களாவது அணிந்து, பின்னர் எடுத்து வைக்க வேண்டும். இதனால் வைபவலக்ஷ்மியின் கிருபை கட்டாயமாகக் கிடைக்கும்.

இந்த எளிய விரதத்தைச் செய்வதற்கு விசேஷமான மடி எதுவும் தேவையில்லை. சிரத்தை, ,மற்றும் அசையாத நம்பிக்கை போதும். மொத்தம் எட்டு வாரங்கள் விடாமல் செய்வது நல்லது. பூஜை தொடங்கிய எட்டா வது வாரத்தின் பூஜைக்கு பின்னர் எட்டு பெண்களுக்கு உங்களால் முடிந்த தக்ஷி ணையை வழங்கி, மஞ்சள், குங்குமம், தாம் பூலம், வளையல்கள் கொடுத்து ஆசீர்வாதம் பெற வேண்டும்.

யாரிடம் தங்க நகைகள் இல்லையோ, அவர்கள் கவலைப்பட அவசியமில்லை. வெள்ளி நகைகளோ, ரூபாயோ அல்லது வைபவ லக்ஷ்மி யின் படத்தை வைத்துக் கொண்டோ பூஜை செய்யலாம்.

பூஜைக்கு எட்டு வெள்ளிக்கிழமைகள்தான் என்றில்லை. பக்தர்கள் தங்கள் கோரிக்கை நிறைவேறிய பின்னாலும் கூட நன்றியுடன் தொடர்ந்து செய்யலாம். சாதாரணமாக ஒரு வேண்டுதலை வைத்துக் கொண்டு செய்யும் போது எட்டு வெள்ளிக்கிழமைகள் விடாமல் செய்வது நல்லது. இடையில் வெளியூர் போக வேண்டிய அவசியம் வந்தால் அங்கேயும் வைபவலக்ஷ்மியின் படத்தை வைத்துக் கொண்டு, லக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் படித்து விட்டு, சர்க்கரையைக் கூட நைவேத்யம் பண்ணலாம். மற்ற உபகரணங்கள் இல்லையே என வருந்த வேண்டாம்.

வைபவலக்ஷ்மியின் இந்த விரதத்தை மஹாராஷ்டிரம், மற்றும் கர்நாடக மாநிலத்தின் வடபகுதியிலும் பல நூற்றாண்டுகளாகச் செய்து வருகிறார்கள். ஏராளமான அருட்செல் வர்கள் இந்த எளிய பூஜையைச் செய்து பொரு ளாதார மேம்பாடு அடைந்துள்ளார்கள்.

சகோதரிகளே! இவை யாவும் (பலருடைய் கதைகளை எழுதியுள்ளார். அவை அனைத்தை யும் வெளியிட இடமில்லையே!) நான் கண்டும், கேட்டும் அறிந்தவை. இந்த நான்கு வருடங் களில் கிட்டத்தட்ட பன்னிரெண்டு முறை இந்தப் பூஜையை சிரத்தையோடு செய்திருக் கிறேன். ஒவ்வொரு முறையும் பூஜை செய்ய ஆரம்பித்த ஐந்தாவது வாரமே அந்தப் பிரச்னை தீர்ந்து நல்ல பலன் எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

மகாலக்ஷ்மியானவள் எங்கெல்லாம் அதிதி ஸேவை நடைபெறுகிறதோ, எங்கெல்லாம் உண்மை பேசப்படுகிறதோ, பசுக்கள் பூஜிக் கப்படுகின்றனவோ, தேவ-பித்ரு காரியங்கள் சக்திக்கேற்றவாறு நடைபெறுகிறதோ, கூடிய மட்டிலும் தானதருமங்கள் நடைபெறுகின் றனவோ, சதிபதிகள் கலகமின்றி வாழ்கிறார் களோ, அங்கெல்லாம் நிலையாக வீற்றிருப்பாள்.

தேவி தேஹி தனம், தேவி தேஹி யஷோமயி,

கீர்த்திம் தேஹி, சுகம் தேஹி, ப்ரசித ஹரிவல்லபே!

புகைப்படம் மாறி விட்டது!

லக்ஷ்மிக்ருஷ்ண ஸ்வாமி அவர்களின் புகைப்படம் டிசம்பர் இதழில் தவறுதலாக 'குழந்தைப்பேறு தந்த நாமகிரித் தாயார்' கட்டுரையில் இடம்பெற்று விட்டது. இங்கு இடம்பெறுவது அக் கட்டுரையை எழுதிய நாமகிரி சீதாலட்சுமியின் புகைப்படம்.



நீங்காமல் இருக்கிறேன்" என்று கூறுகிறாள்.

இந்திரனும் பொறுமைக்கு பூஷணமாக விளங்கும் பூமியிலும், அத்தனை உயிர்களுக் கும் ஆதாரமாக இருக்கும் நீரிலும், உயிர் வளர்க்கும் ஜாட்ராக்னி எனச் சொல்லப் படும் வயிற்றிலுள்ள அக்னி முதல் அனைத் தையும் பக்ஷிக்கும் யாகம் வரையுள்ள அனைத்துப் புனித அக்னியிலும், சத்தியமே பேசும் மனிதனிடத்திலும் லக்ஷ்மியை நான் காகப் பிரித்து நிலைபெறச் செய்தான். இந் நான்கையும் அவமதிக்காது போற்றும் மனி தர்களை ஸ்ரீலக்ஷ்மி எப்போதும் நீங்குவ தில்லை. இந்திரனுக்குக் கொடுத்த வாக்குப் படி அவர்களோடு நிரந்தரமாகத் தங்கி விடு கிறாள்!

(தொடரும்)



சன்மிஷ்டை

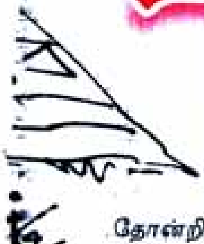
ஹீராகுணி

ராணா சிவாஜியிடம் பல ஆபூர்வ குணங்கள் இருந்தன. மாத்ரு பக்தியிலும், பரஸ்திரீகளை சகோதரிகளாகப் பாவிப்பதிலும், எதிரிகளிடமும் கண்ணியமுடன் நடந்து கொள்ளும் மனப்பான்மையிலும் சிவாஜி ஈடிணையற்ற மன்னர் என்பதற்குச் சரித்திரச் சம்பவங்கள் பல உண்டு. அவற்றில் ஒன்றே பின்வரும் சம்பவம் -



சிவாஜி வழக்கமாக, உயர் ஜாதிப் பசு ஒன்றின் பாலையே தினம் பருகுவார். அமிர்தத்துக்கு ஒப்பான அந்தப் பாலைக் கறந்து கொண்டு போய், காலையும், மாலையும் ஹீரா என்னும் ஆயர்குலப் பெண்மணி மலை மீது இருந்த அவர் கோட்டையில் கொடுத்து வருவாள்.

ஒருநாள் மாலை நேரம் மனோரம்யமான தென்றல். ஹீரா பால் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பும் போது எப்படியோ தாமதம் ஆகிவிட்டது. கோட்டையின் வாயிலை மூடி விட்டார்கள். வெளியே வர வேண்டுமே! அவள் காவலாளிகளை எவ்வளவோ மன்றாடிக் கேட்டுக் கொண்டாள். 'ஒருமுறை வாசலைச் சாத்தி விட்டால், மறுதினம் காலையில்தான் திறப்பது வழக்கம்' என்று அவர்கள் மறுத்து விட்டனர். என்ன செய்வாள், பாவம்! அவள் மனக்கண்ணிலே, தாயின் வரவை எதிர்நோக்கிக் காத்திருக்கும் அவள் குழந்தை தோன்றியது. மார்பிலோ தாங்க முடியாத வேதனை! ஆனால், உறுதி பாய்ந்த மராட்டிய நெஞ்சம் ஆயிற்றே.



கோட்டை மதிலின் பின்புறம் முதலை பற்களைப் போன்றிருந்த மலைச்சரிவு ஞாபகம் வந்து விட்டது. அந்தப் பயங்கர இருளிலே குழந்தை மீது படர்ந்த ஒரே நினைவுடன் பாறைப் பிளவுகளைக் கைகளால் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு, வந்து விட்டாள் அடிவாரத்திற்கு. காலையில் நேரம் கழித்துத் தான் எழுந்தாள். மாட்டுத் தொழுவத்திலிருந்து கன்றின் குரல் 'அம்மே... அம்மே...' என்று பரிதாபமாக ஒலிப்பதைக் கேட்டாள். ஓடி வந்து கன்றை அவிழ்த்து விட்டாள். கன்று வாலைத் தூக்கிக் கொண்டு தன் தாய் மடியை நோக்கிப் பாய்ந்தது... அந்தக் காட்சி அவளுக்குக் கண்ணீரை வருவித்து விட்டது. "என் குழந்தையும் நேற்று இப்படித் தானே துடித்திருக்கும்!" என்று நினைத்து, தன் சிசுவை மார்புடன் அணைத்துக் கொண்டாள்.

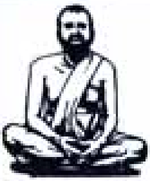
வெகு நேரமாகியும் பால் வரவில்லை. சிவாஜி வேறெதுவும் அருந்துவதில்லை யாகையால், பொறுமை இழந்து, குதிரை மீது தாவி ஏறி, நேரே வந்து விட்டார். ஹீராவின் குடிசைக்கு வந்து பார்த்தால், அவள் குழந்தையைக் கொஞ்சுகிறாள். கன்றுக் குட்டிக்கு பசு ஊட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

"பால் வராத காரணம் என்ன, ஹீரா!" என்று அன்புடன் கேட்டார் சிவாஜி மன்னர். "தங்கள் கோட்டையில் தாயின் அன்பு தெரிந்தவர் யாருமே இல்லாதது தான் காரணம்!" என்றாள் ஹீரா தைரியமாக. பிறகு, கோட்டையிலே நடந்ததையும் விவரமாகச் சொன்னாள்.

சிவாஜிக்குக் கோபம் வரவில்லை. புன்னகைதான் செய்தார். தம் அருமை மாதாவின் நினைப்பிலே, ஒன்றிப் போய்ச் சிறிது நேரம் நின்று விட்டார். சட்டென்று நிமிர்ந்து, "அப்படிச் சொல்லாதே! எனக்குத் தெரியும்!" என்று கூறி, 'ஹீரா! இரவிலே செங்குத்தான மலைப்பாதையிலே நீ இறங்கி வந்த சாகஸத்தைச் செய்ய, 'தாயின் அன்பு' என்ற சக்தி ஒன்றினால்தான் ஆகும்! என் தாயாரை எனக்கு ஞாபகமூட்டின மற்றொரு மாதா நீ! என் கோட்டைக்கு இன்று முதல் உன்னுடைய பெயர்தான்!" என்றார்.

'ஹீராகுணி' என்ற ராணா சிவாஜியின் பிரசித்தி பெற்ற மலைக்கோட்டை இன்றும் நின்று கொண்டிருக்கிறது. காணலாம்.

அங்கு செல்லும் சுற்றுலாவாசிகள் கோட்டையைப் பார்த்து மூக்கில் விரலை வைக்கின்றனர்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் “ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்” தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

•	காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
•	மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
•	இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
•	இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
•	குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா   சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் (நிறுவனர்)   A.ராஜபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,
நல்லாசியுடன்

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இந்த மாதம் எப்படி?

பிப்ரவரி 2004

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



மேஷ ராசி :
அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் செவ்வாயுடன் ராகுவும் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதம் உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பெரும் மாற்றங்கள் எதுவும் இராது. சிரமங்களும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. என்றாலும் உங்கள்வசம் உள்ள கோப்புகளில் கவனம் தேவை. சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு உண்டு. கலைஞர்கள் இருப்தியடையும் வகையில் புதிய வாய்ப்புகள் அமைய இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். வியாபாரத்தில் லாபகரமான போக்கு தென்படும். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை வாய்க்கச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. மாணவமணிகள் படிப்பில் மட்டுமல்லாமல் விளையாட்டுகளிலும் கவனம் செலுத்தி வெற்றியும் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் மிகவும் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவி வரும். உறவினர் வீடுகளுக்குச் சென்று வரும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. வெளிநாட்டிலுள்ளவர்களின் அழைப்பின் பேரில் அங்கு சென்று வரவும் சிலருக்கு வாய்ப்பு அமையும். கடிதங்களை எழுதும் போது கவனமாக இருப்பது அவசியம். உங்கள் பணிகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கும் உதவுவீர்கள். வாகனங்களை மாற்றவோ, பழுதுபார்க்கவோ நேரும். அரசு வழியில் அனுகூலங்களை எதிர்பார்ப்பவர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறும்.

நீங்கள் தினமும் குருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வாருங்கள். நவகிரக சந்நிதியிலுள்ள குரு பகவானை வணங்கி வருவதும் நல்லது. உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து செழிப்பு கூடும்.



ரிஷப ராசி :
கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன் பலம் பெற்றாலும் மற்ற கிரக சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரக்கூடிய நிலை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பணிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. உடல்நலத்திலும் கவனம் தேவை. சக பணியாளர்கள் ஒத்துழைப்பு தருவது சிரமம். கலைஞர்கள் மிகவும் முயற்சி செய்வதன் காரணமாக சில புதிய வாய்ப்புகள் கிட்டும். வியாபாரம் திருப்தி தரும் வகையிலேயே நடைபெற்று வரும். தொழிற் பிரிவினர் பெரும் முன்னேற்றத்தைக் காண்பதற்கில்லை.

குடும்பத்தில் சிறு சச்சரவுகள் தோன்ற இடமுண்டாயினும் உடனுக்குடன் நிவர்த்தியாகி விடும். உறவினர் வருகையால் செலவுகள் கூடுமென்றாலும் மகிழ்ச்சியும் பய

	செவ்வாய் ராகு		சனி
சுக்கிரன்	4.2.2004 - மீன - சுக்கிரன் 13.2.2004 - கும்ப - சூரியன் 15.2.2004 - கும்ப - புதன்		
சூரியன் புதன்			குரு
		கேது	

னும் கிட்டும். புதிய வாகன வசதி சிலருக்கு அமையக்கூடும். அசையாச் சொத்து வாங்கும் வாய்ப்பு, வலுவான ஜாதக அமைப்பு உள்ளவர்களுக்கு அமையலாம். குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற் கொள்வீர்கள். சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான கடிதப் போக்குவரத்து நல்ல தகவலைத் தரக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. சிலர் புது வீடு குடியேறும் நிலை உண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனே யருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதும், சனிபகவான் காயத்ரி யைத் தினமும் சொல்லி வருவதும் உங் களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண் டாக்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங் கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் உத்தியோ கஸ்தர்கள் சில மனச்சலனங்களுக்கு ஆளாக நேரலாம். எனினும் உயர் அதிகாரி களின் ஆதரவால் மாதப் பிற்பகுதியில் நற்பலன்கள் ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினர் சக தொழிலாளர்களின் பூரண ஒத்துழைப்பைப் பெற்று ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையை எட்டு வீர்கள். மாணவ மணிகள் இப்போது உள்ளதை விட இன்னும் கூடுதலான கவனத் தைப் படிப்பில் செலுத்துவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வருமா யினும் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

ஜன்னலில் தொங்கும் 'கர்ட்டன்'களில் ஆங்காங்கு மீடியம் சைஸ் செயற்கைப் பூக்களை வைத்து செலோ டேப்பால் ஒட்டி விட் டால் ரிசப்ஷன் ஹால் பந்தாவாய் இருக் கும்!

- கி. மஞ்சுளா



குடும்பத்தில் பெரும் பிரச்னைகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லையாயினும் அவ்வப் போது சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். அவற் றைப் பெண்கள் புத்திசாலித்தனமாகச் செயல்பட்டுச் சரிசெய்து விடுவீர்கள். புதிய முயற்சி எதையும் இப்போது தொடங்கா திருப்பது நல்லது. மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரைப் பற்றி துயரச் செய்தி கேள்விப்பட நேரலாம். சகோதர வழியில் செலவு உண்டாகும். பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் உதவிகள் கிடைத்து மகிழ்ச்சியூட்டும்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதி வருவதன் மூலமும் நேரம் கிடைக்கும் போது இராமாயணத்தில் சுந்தர காண்டப் பகுதியைப் படித்து வருவதன் மூலமும் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகக் காண்பீர்கள்.

கடகராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இராசிநாதன் புதன் எட் டாம் இடத்தில் சஞ்சரித்தாலும் குரு பகவான் அருளால் உத்தியோகஸ் தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் கிடைத்து வரும். கலை ஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெற்று உற்சாகமாகக் காணப்படுவீர்கள். நடனம், இசை போன்ற துறைக் கலை ஞர்கள் கூடுதல் வாய்ப்புகளைப் பெறக் கூடும். வியாபாரம் சிறப்பான முன்னேற் றத்தை அடையும் வகையில் இருந்து வரும். மாணவமணிகள் படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையை அடைவதன் காரண மாக வருமானப் பெருக்கத்தையும் காண் பீர்கள்.

குடும்பத்தில் நிம்மதியான நிலை நீடிக்க வழியுண்டு. உங்களால் நண்பர்கள் நன்மை யடைய வழியுண்டு. சகோதர வழியில் ஆதரவை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. குடும்பத் தில் திருமண முயற்சி கைகூடி வர வாய்ப் புண்டு. பெண்களில் சிலர் பச்சைக் கல் பதித்த தங்க நகைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. வாகன வசதிகள் சில ருக்கு அமையக்கூடும். கட்டட வேலை களைத் தொடங்கி நிறுத்தி விட்டவர்கள் இப்போது மீண்டும் அந்த வேலையைத் தொடரலாம்.

மோச்சைப் பருப்பு சுண்டலுக்குப் பற்றாமல் இருந்தது. இட்லி மாவு கொஞ்சம், கடலை மாவு, காரப் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், கொத்துமல்லித் தழை கலந்து மோச்சை பருப்பையும் போட்டுப் பிசறி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்த 'மோச்சை பக்கோடா' கரகரவென்று சூப்பர் டேஸ்ட்டில் தூள் கிளப்பியது.

- உஷா நாராயணன்.



நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் மகாலட்சுமியை வணங்கி வருவதும், பௌர்ணமி நாளில் விரதமிருந்து அம்பாளை வேண்டிக் கொள்வதும் உங்களுக்கு சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

ஜன்மத்தில் குரு சஞ்சாரம் செய்தாலும் செவ்வாய் மற்றும் சனி பகவான் அருளால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறி மகிழ்ச்சி தரும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் தொடர்ந்து இருந்து வரும். கலைஞர்கள் அதிக சிரமத்தின் பேரிலேயே சில வாய்ப்புகளைப் பெறுவது சாத்தியமாகும். மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் முன்னேற்றப் போக்கிலேயே இருந்து வரும். தொழிற்பிரிவினர் போட்டிகள் எதுவுமின்றி வேகமான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடிய நிலை உண்டு.

குடும்பத்தில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். என்றாலும் குடும்பத்தில் யாருக்காவது மருத்துவச் செலவு உண்டாக இடமுண்டு. பெண்களால் சிலருக்குப் பிரச்னை ஏற்படக்கூடிய நிலை உள்ளதால், அவர்களிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகி வருவது அவசியம். தூரத்து உறவினர் ஒருவரின் துயரச் செய்தியைச் சிலர் கேட்கக்கூடிய நிலையுண்டு. வாகனங்கள், போன்ற பழைய உடைமைப் பொருள்களைத் தயங்காமல் விற்று விட்டுப் புதிய பொருள்களை வாங்கி அலங்கரிப்பதில் சமர்த்தாய்ச் செயல்பட்டு வருவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதும் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் கவலைகளைப் போக்கி சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகப் பணிகளில் அதிக அக்கறை செலுத்தி உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவதன் மூலம் சில நன்மைகளையும் தனிப்பட்ட சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவமணிகள் படிப்பில் வெற்றி பெற எல்லா வகையிலும் ஆதரவு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக முன்னேற்றமடைந்து தொழில் வளர்ச்சியில் சிறப்பான நிலையை எட்டுவீர்கள். என்றாலும் உழைப்பும் மிகக் கடுமையாகவே இருக்கும். கலைஞர்கள் நல்ல வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் எதுவுமின்றி நிம்மதியான நிலை இருந்து வரும். ஞாபக மறதித் தொல்லையால் சில முக்கிய வேலைகள் விடுபட்டு விட வாய்ப்புண்டு. வெளியில் உணவருந்தும் போது மிகவும் எச்சரிக்கை தேவை. கட்டுப்பாடாக இருப்பது நல்லது. வழக்குகளில் முடிவு தாமதமாகவே செய்யும். புத்திர வழியில் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்தவும். மருத்துவச் செலவு செய்யவும் நிர்ப்பந்தம் ஏற்படலாம். உறவினர்களாலும் எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படலாம். என்றாலும் தேவையான பண வரவு கிடைக்கப் பெற்று சமாளித்து விடுவீர்கள்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமை

தக்ஷிண் டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

புது எண். 53, ஆர்ய கௌடா ரோடு (அயோத்தியா மண்டபம் எதிரில்)
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 600 033.
போன்: 52073361/52073362 மொபைல் 98400 90964
ஈ.மெயில் : dakshintour@yahoo.co.in

கைலாஷ் - மானசரோவர்	20 நாட்கள் மே/ஜூன்	ரூ. 75,000/-
சக்தி பீடங்கள்	13 நாட்கள் 30.4.2004	ரூ. 6,975/-
காசி, அலகாபாத், அயோத்யா, கயா	8 நாட்கள் 26.4.2004	ரூ. 4,475/-
காத்மாண்டு - முக்திநாத்	10 நாட்கள் 5.4.2004	ரூ. 7, 175/- ***
பத்ரிநாத் - கேதார்நாத்	12 நாட்கள் 5.5.2004	ரூ. 5,950/-
ஷீரிடி - பண்டரிபுரம்	5 நாட்கள் 18.2.2004	ரூ. 2,375/- **
அஷ்ட கணபதி - ஜோதிர்லிங்கம்	8 நாட்கள் 17.3.2004	ரூ. 3,575/-
ஆக்ரா - ஜெய்பூர் - சிம்லா - குலு - மணாலி	12 நாட்கள் 30.4.2004	ரூ. 7,150/-
நவக்கிரஹங்கள் (மற்றும் இதர கோயில்கள்)	3 நாட்கள் 16 & 23 ஏப்ரல் 2004	ரூ. 950/- **
நவதிருப்பதி - நவகைலாஷ் (மற்றும் திருச்செங்கோடு & அகஸ்தியர் அருவி)	5 நாட்கள் 9.4.2004	ரூ. 2250/-**
ராமேஸ்வரம் - மதுரை - கன்யாகுமரி - திருவனந்தபுரம்	6 நாட்கள் 21.5.2004	ரூ. 2,975/- **
மந்த்ராலயம்	3 நாட்கள் (மாதத்தின் இரண்டாவது புதன்கிழமை)	ரூ. 950/- **
அந்தமான்	7 நாட்கள் 23 ஜனவரி/பிப்ரவரி 26 மார்ச் / 23 ஏப்ரல் 23 மே, 2004	கப்பல் to கப்பல் - ரூ.7250/- கப்பல் to விமானம் - ரூ. 13250/- விமானம் - விமானம் - ரூ. 19250/-

மேற்கண்ட சுற்றுலாக்கள் அனைத்தும் ரயிலில் இரண்டாம் வகுப்பு/ சைவ உணவு/ அறையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் வசதி/ டீலக்ஸ் பஸ் செலவு உட்பட.
** உணவு நீங்கலாக *** ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.13500/-

குரூப்பாக வருபவர்களுக்கு சிறப்புச் சலுகை உண்டு. மேலும் நாங்கள் வெளிநாட்டு பயணங்கள் - ஸ்ரீலங்கா / மலேசியா /தாய்லாந்து / நியூசிலாந்து / ஆஸ்திரேலியா / திபேத் & சீனா ஆகிய நாடுகளுக்கும் பயண ஏற்பாடு செய்கிறோம். மேலும் விபரகளுக்கு மேற்கண்ட எமது முகவரியில் மட்டுமே தொடர்பு கொள்ளவும். எமக்கு வேறு கிளைகளோ, ஏஜெண்டுகளோ கிடையாது.

களில் அம்பாளை வழிபடுவதும், துர்கா தேவிக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி வணங்குவதும் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருக வழிவகுக்கும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் மற்றும் குருபகவான் அருளால் இம் மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு மிகத் திருப்தி தருவதாக இருக்கும். உங்கள் அக்கறைமிக்க பணிகள் பாராட்டுகளைப் பெறும். தொழிற்பிரிவினர் திட்டமிட்டுக் கடுமையாக உழைப்பதன் மூலம் பெரும் வளர்ச்சி நிலையையும் வருமானப் பெருக்கத்தையும் காண்பீர்கள். வியாபாரிகள் மன நிறைவடையும் வகையில் வியாபாரம் முன்னேற்றப் போக்கில் இருந்து வரும். வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு கூடும். என்றாலும் அளவுக்கு மேல் கடன் தருவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

குடும்பத்தில் சச்சரவுகள் குறைந்து ஒற்றுமை மேலோங்கிக் காணப்படும். கணவன் மனைவியிடையே அன்னியோன்னியமான நிலை பலப்படும். மனைவியின் பெயரில் வீடு வாங்கும் முயற்சியில் சிலர்

பிக்னிக் செல்லும் பொழுது எப்பொழுதும் பர்ஸில் கொஞ்சம் ரப்பர் பாண்ட் பாக்கெட் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். பிஸ்கெட், அல்லது மிக்ஸர் போன்ற கார வகைகள், பாக்கெட் பிரித்து மீதம் இருந்தால், அப்பொழுது பிரித்த பாக்கெட்டை கட்ட ரப்பர் பாண்ட் தேவைப்படும்.

- சீதா ராமநாதன்.



ஈடுபட்டு வெற்றிகாணும் நிலை உண்டு. உங்களை ஏளனமாக நினைத்துப் பிரிந்து சென்ற உறவினர்கள் தம் தவற்றை யுணர்ந்து இப்போது அவர்களே உங்களைத் தேடி வருவார்கள். குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சி நடைபெற சந்தர்ப்பம் உருவாகும்.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் பாலா சரஸ்வதி தேவியைத் தியானம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். புவனேஸ்வரி தேவியை வழிபட்டு வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாயும், ராகுவும் சேர்ந்து ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இம் மாதத்தில் எல்லா வற்றிலும் நீங்கள் எச்சரிக்கையாகவும் நிதானமாகவும் செயல்படுவதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரும். உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் மிகுந்த அக்கறையுடன் இருந்து வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினருக்கு சக தொழிலாளர்களால் பிரச்னைகள் ஏற்படலாம் என்றாலும் கடுமையாக நடந்து கொள்ளாமல் பக்குவமாகச் சமாளிப்பது நல்லது. மாணவமணிகள் வீண் பொழுது போக்குகளில் நேரத்தைச் செலவிடாமல் படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். எதிர்பாலினரிடம் எச்சரிக்கையாக இருப்பதும் நல்லது.

குடும்பத்தில் நிர்வாகப் பொறுப்பிலுள்ள பெண்களுக்குச் சில சங்கடங்கள் ஏற்பட்டாலும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். குலதெய்வ வழிபாட்டில் ஈடுபட்டு நன்மை பெற முயலுங்கள். மற்றவர்களுக்கு உங்களால் இயன்ற அளவில் உதவி செய்வதும் நன்மை தரும். உங்களைப் பற்றிய விஷயங்களை யாரிடமும் வெளிப்படையாகப் பேசுவதைத் தவிர்ப்பது அவசியம். பெண்கள் சாமர்த்தியசாலிகள்தான் என்றாலும் பொறுமையைக் கடைப்பிடித்து வருவதும் அவசியம்.

நீங்கள் துர்காதேவிக்கு செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் நெய் தீபம் ஏற்றி வணங்குவதுடன், துக்க நிவாரண அஷ்டகத்தைத் தினமும் படித்து வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பொங்கும்.



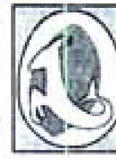
தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு பகவான் மற்றும் அநேக கிரக சஞ்சாரத்தால் இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்று உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதுடன், தனிப்பட்ட சில சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு மிகப் பெரும் முன்னேற்றம் காணப்படும். வியாபாரம் சிறப்பான நிலையில் இருந்து வரும். மாணவமணிகள் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தி பலரது பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு அமையக்கூடிய புதிய வாய்ப்புகளால் பொருளாதார முன்னேற்றமும் உண்டாகும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிருக்காது. பிரபலமானவர்கள் சிலரது அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைப்பதன் மூலம் பெரும் முன்னேற்றத்தை அடைவீர்கள். அரசு வழியில் சிலர் நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மகான்களின் தரிசனமும், ஆசிகளும் கிட்டும். எதிர்பாராத வகையில் சில உதவிகள் கிடைக்கப் பெற்று உற்சாகமடைவீர்கள். உறவினர்களும் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். பிரிந்து சென்றவர்கள் திரும்பி வருவார்கள்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியை வில்வ தளங்களால் வழிபட்டு வருவதன் மூலம் சகல நன்மைகளும் உங்களுக்கு உண்டாகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு மூன்று, மற்றும் பத்தாமிட அதிபதியாகிய செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் எதிலும் தடங்கலுக்குப் பிறகே வெற்றி என்ற நிலை உள்ளதால் பொறுமையாகவும் நிதானமாகவும் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளைத் திருப்திப்படுத்தப் பெரிதும் சிரமப்படுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு அரசு அதிகாரிகளின் கெடுபிடிகள் ஏற்படக்கூடும். சமாதானமாக முடித்துக் கொள்வது அவசியம். தொழிற்பிரிவினரும் திட்டமிட்டபடி வளர்ச்சியை எட்டுவது கடினம். என்றாலும் பெரும் சிரமங்கள் எதுவும் நேர வாய்ப்பில்லை.

குடும்ப நிலையில் அவ்வப்போது சிறு சிறு சங்கடங்கள் நேரக்கூடும். எனினும் பெரும் சிரமங்கள் எதுவும் ஏற்பட வழியில்லை. பயம் வேண்டாம். எல்லோரிடமும் பணிவுடனும் கனிவுடனும் பேசிப் பழகி வருவதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரிடம் அதிக நெருக்கமில்லாமல் அளவோடு பேசிப் பழகி வருவது நல்லது. திடீர்ப் பயணங்கள் அமையக்கூடும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சியடைய இடமுண்டு. யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரலாம்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தியன்று விநாயகப் பெருமானுக்கு அபிஷேகப்

தோழியின் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். மீன் தொட்டிக்கு தண்ணீர் மாற்றியபடி நின்றிருந்த என் தோழிக்குப் பக்கத்திலிருந்த சிறுவன் கேட்டான் : ''ஏம்மா இதுக்குப் புதுசா தண்ணி ஊத்தறே?'' தோழி சொன்னாள் : ''புதுசா தண்ணி மாத்தணும்டா கண்ணா!''

சிறுவன் கொஞ்ச நேரம் யோசித்தபின் கேட்டான் : ''பழைய தண்ணியையே அதுங்க முழுசா குடிக்காம இருக்கே... இன்னிக்கும் ஏம்மா ஊத்தறே?''

சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டு அவனுக்கு விளக்கம் அளித்தாள் தோழி.

- கிரிஜா நந்தகோபால்.



ஹோட்டலில் இருந்து வந்த பனீர் பட்டர் மசாலா அதிகமாக மிஞ்சி விட்டது. அதை அப்படியே பிரிஜ்ஜில் எடுத்து வைத்து மறுநாள் கொஞ்சம் கோஸ், காரட், பாசிப் பருப்புடன், உப்பு மட்டும் சேர்த்துச் செய்த கூட்டுடன், பனீர் பட்டர் மசாலாவைக் கலந்து செய்த 'சப்ஜி' சப்பாத்திக்கு அருமையான 'சைட்டிஷ்'ஷாக அமைந்தது.

- உஷா நாராயணன்.



பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சங்கடங்கள் யாவும் அகலும். சுபிட்சம் உண்டாகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் மற்றும் குருபக வான் சஞ்சாரத்தால் உங்கள் இராசிக்கு இம்மாதத்தில் எதிலும் பெரும் நன்மைகள் உண்டாகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலு வலகப் பணிகளில் மட்டுமின்றி, வருமான விஷயங்களிலும் திருப்தியான போக்கு தென்படும். கணிசமான லாபம் கிடைக்கக் கூடும் என்பதால் வியாபாரிகளிடம் பணப் புழக்கம் சரளமாகக் காணப்பட இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் வேகமான வளர்ச்சி யைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வருமானமும் திருப்தி தரும் வகையில் இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் திருப்திகரமான நிலை இருந்து வரும். ஞாபகமறதியால் சில பொருள்கள் காணாமற் போகும் நிலை உண்டு என்பதால் உடைமைப் பொருள் களின் பேரில் கூடுதலான கவனம் இருந்து வருவது நன்மை தரும். பிரிந்து சென்ற பழைய நண்பர்கள் நீண்ட காலம் கழித்து மீண்டும் இப்போது உங்களைத் தேடி வரு வார்கள். காதல் கடிதங்களை எழுதி வந்த சிலர் இப்போது திடீர் திருமண வாய்ப்பைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். காது வலி, பல் வலி ஆகியன சிலருக்குத் தொல்லை தந்து வில கும். காணாமற்போன ஒரு பொருள் இப் போது திடீரென்று கிடைக்கப் பெற்று மகிழ் வீர்கள்.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் லக்ஷ்மி குபேர பூஜை செய்து வருவதும், நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள சுக்கிர பகவானை தினமும் வணங்கி வருவதும் உங்களுக்குச் சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குரு மற்றும் சனி பகவானு டன் மற்ற கிரக சஞ்சாரமும் சற்று அனு கூலம் குறைந்து சஞ்சாரம் செய்வதால் இந்த மாதம் எதிலும் நிதானமாகவும் பொறுமை யாகவும் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம் பிரச்னைகளிலிருந்து விடுபடலாம். உத்தி யோகஸ்தர்கள் உங்கள்வசம் உள்ள கோப்பு களின் மீது மிகுந்த கவனம் செலுத்தி வரு வது அவசியம். சக பணியாளர்கள் உங்கள் மீது புகார் எழுப்பும் நிலை உள்ளதால் அவர்களிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். வீணாகப் பொழுது போக்குவதைத் தவிர்த்து மாணவமணிகள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சில சங் கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் பெண்களின் சாமர்த்தியத்தால் நிவர்த்தி ஏற்பட்டு விடும். வழக்குகளில் தாமதமான போக்கே காணப் படும். சிறு விபத்து நேர இடம் உண்டு என்றாலும் தெய்வாதீனமாகத் தப்பி விடு வீர்கள். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரிடம் வெளிப்படையாக எதையும் பேசாமல் இருந்து வருவது அவசியம். கடல் வழியே யான பயணம், பலமான ஜாதக அமைப் புள்ள சிலருக்குக் கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் ஆஞ்சனேயப் பெருமானையும், யோகநரசிம்மரையும் சனிக்கிழமைகளில் தரிசித்து வணங்குவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

பிரஷர் குக்கர் ஊறுகாய்!

பெரிய நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய நெல்லிக்காய் - 500 கிராம்,
காய்ந்த மிளகாய் - 100 கிராம்,
உப்பு (அயோடைஸ்டு தூள்) - 100 கிராம்.
வெந்தயத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - 250 கிராம்,
வெல்லம் - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு -1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் பெரிய நெல்லிக்காய்களை நன்றாகக் குளிர்ந்த நீரில் கழுவிய பின் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் மஞ்சள் பொடி, உப்பு 1 டீஸ்பூன் போட்டு பிரஷர் குக்கரில் வைத்து மூடி விடவும். குக்கரில் விசில் சத்தம் 5 தடவை வந்தவுடன் கேஸை நிறுத்தி விடவும். அடுப்பில் வெறும் வாணலியை வைத்து, வாணலி நன்றாகச் சூடானவுடன், வெந்தயம், பெருங்காயம் இரண்டையும் நன்றாகச் சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு, சூடு ஆறிய பின் மிக்ஸியில் நன்றாக நைஸாக பொடி செய்து கொள்ளவும். குக்கரில் சூடு ஆறியபின் நெல்லிக்காய்களை எடுத்து, அவற்றை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து கட்டை விரலால் அழுத்தினால் கொட்டைகள் எல்லாம் நீங்கி விடும்.

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் 250 கிராம் நல்லெண்ணெயை ஊற்றவும். எண்ணெய் நன்றாகச் சூடானவுடன், அதில் கடுகைப் போடவும். கடுகு நன்றாக வெடித்தவுடன் தீயை மிதமாக வைத்துக் கொண்டு, அதில் மஞ்சள் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், வெந்தயம், மிளகாய்த் தூள், வெல்லம் எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்தவுடன், அதில் கொட்டை நீக்கிய நெல்லிக்காய்களையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி ஆறிய பின் ஈரப் பசையில்லாத பாட்டில்களில் நிரப்பிக் கொள்ளவும். சுவையான நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் ரெடி.



எலுமிச்சை ஊறுகாய் : 6 பழம்

எலுமிச்சைப் பழங்களைத் துண்டங்களாக்கிக் குக்கரில் வைத்து, நெல்லிக்காயில் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தேவையான பொருட்கள் உபயோகித்து செய்முறையைப் பின்பற்றவும்.

துருவிய மாங்காய்த் தொக்கு : 2 மாங்காய்

துருவிய மாங்காய்களைக் குக்கரில் வைத்து மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தேவையான பொருட்கள் உபயோகித்து செய்முறையைப் பின்பற்றவும்.

பூண்டு ஊறுகாய் : 250 கிராம் பூண்டு எலுமிச்சம் பழம் - 2

நன்றாகத் தோல் நீக்கிய பூண்டை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, குக்கரில் வைத்து மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தேவையான பொருட்கள் உபயோகித்து செய்முறையைப் பின்பற்றவும். பூண்டு ஊறுகாய்க்கு மட்டும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை சேர்க்க வேண்டும்.

பின்குறிப்பு :

எப்பொழுதும் நன்றாக வெயிலில் காய வைத்த பாட்டில், ஸ்பூன்களை உபயோகித்து ஊறுகாய்களை பாட்டிலில் நிரப்பவும். மேற்குறிப்பிட்டுள்ள ஊறுகாய்களை நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாமலிருப்பதற்கு ரெஃப்ரிஜிரேட்டரில் வைத்து தேவையான பொழுது சிறிய கிண்ணத்தில் எடுத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவும்.

— எம். சௌந்தர்யா

நல்லிதழ் அப்பால்...



ஆசிரியர்களுக்கும் மார்க் போடச் சொல்வார்!

கோயம்புத்தூர் கல்லூரியில் எம்.எஸ்ஸி. படித்து குழந்தை வளர்ச்சியில் டாக்டரேட் பட்டம் பெற்றுள்ள, டாக்டர் திருமதி குமுதவல்லி காட் கோபரில் இருக்கும் எஸ்.என்.டி.டி. பெண்கள் கல்லூரியின் முதல்வராகக் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக வேலை செய்கிறார்.

படிப்பு மட்டுமே இருந்த கல்லூரியில் "ஹோம் சயின்ஸ்" பகுதியை முதன் முதலாக மாணவிகளுக்காக ஆரம்பித்து நன்றாக நடத்தி, அவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளார்.

இன்டர் காலேஜ் சமையல் போட்டியில் எப்போதும் இவர்களுடைய மாணவிகள்தான் பரிசு பெறுவார்கள்.

மற்றைய கல்லூரிகளில் அழகுப் போட்டி நடந்தால், இங்கே அறிவுபூர்வமான போட்டி நடக்கும். அறிவில் சிறந்த மாணவிகளுக்குப் பரிசு நிச்சயம். அழகு தேவை தான்; ஆனால் அழகே எல்லாம் ஆகிவிடாது என்று கூறுகிறார்.

குடும்பத்ினருடன் சரியாகப் பேச நேரமில்லாமல், சாப்பிட நேரமில்லாமல், சில சமயம் மூளையையே மழுங்க அடிக்கும் டீவியைப் பார்க்கும் நேரத்தில், "புத்தகம் படியுங்கள்; நல்ல பயனுள்ள காரியங்களைச் செய்யுங்கள்" என்று அடிக்கடி மாணவிகளுக்கு அறிவுரை கூறுவார் இவர். அதற்குப் பலன் இருக்கிறது என்கிறார்.

கல்லூரி ஆசிரியைகள் எப்படி மாணவிகளை மதிப்பிடுகிறார்களோ, அதே மாதிரி மாணவிகளிடமும் ஆசிரியைகளைப் பற்றி மதிப்பிடச் சொல்லும் முதல்வர் இவர்.

சென்ற மாதம் நடந்த கல்லூரி ஆண்டு விழாவின் போது, "டிரெடிஷனல்" போட்டி மாணவிகளுக்கு வழக்கம் போல இருந்தது.

சக ஆசிரியைகள் மற்றும் கடைநிலை ஊழியர்கள் முதல்வரை அணுகி, தங்களுக்கும் இதுபோல போட்டி வைக்க வேண்டும் என்று கூற, உடனே இவர் டபுள் ஓகே சொன்னதோடு நிற்காமல், தானும் அவர்களுடன் கலந்து கொண்டார்!

ஆர். மீனலதா,
மும்பை.

காதலுக்கு கவுன்சிலிங்!

தினசரிகளைப் புரட்டும் போது வலிக்கிறது. இந்தப் புது வருடத்தில் முதல் ஏழு நாட்களுக்குள் மட்டும் மூன்று பள்ளிக் குழந்தைகள் அகாலமாய் மாண்டிருக்கிறார்கள்

அத்தனைக்கும் அடிநாதமாய் இருக்கிறது காதல்! புரிந்தும் புரியாத 'உடற்கவர்ச்சி' கொண்ட அந்தப் பருவத்தில் காதல் உணர்ச்சி தலைதூக்குவது தவறில்லை, ஆனால் அதனால் வாழ்க்கை பாழாவதுதான் கொடுமை.

சமீபத்தில் ஒரு பள்ளி மாணவி (+1) சக மாணவனுடன் காதல் கொண்டு, அதில் தோற்க, மாடியிலிருந்து குதித்து உயிரை விட்டிருக்கிறாள். விலைமதிப்பில்லாத, போனால் திரும்பக் கிடைக்காத அந்த உயிரின் மகத்துவத்தையும், புனிதமான அதே சமயம் வாழ்க்கையை அர்த்த முள்ளதாக்கும் காதலின் உன்னதத்தையும் பள்ளி/கல்லூரி (ஆம் கல்லூரி வந்தாலும் அவர்கள் குழந்தைகளே)



நான் மதுரை சாரதா வித்யாவனம் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கிறேன். எங்கள் பள்ளியில் மாணவ மாணவியர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் அன்னையின் பிரசாதம் அமுதுணவாக அளிக்கப்படும். மாதத்தில் முதல் சனிக்கிழமையும், மூன்றாவது சனிக்கிழமையும் முதல் ஒரு மணி நேரம் பஜனைப் பாடல்களும், ஆன்மிகச் சிந்தனைகளும் நடைபெற்ற பிறகுதான் பாடங்கள்.

இன்றும் மாணவிகள் அனைவரும் பாவாடை,

காலணி அணியாத பள்ளி!

தாவணி அணிய வேண்டும் என்பது பள்ளிக் கட்டுப்பாடு. எவ்வளவோ பெற்றோர்கள் சுடிதார்தான் தாவணியை விட நல்லது என்றும், காலம் மாறிவிட்டது என்றும் இந்த முறையை மாற்றுங்கள் என்றும் கூறினார்கள். ஆனால் எங்கள் தலைமையாசிரியர் காலம் மாறி விட்டது என்பதற்காக உறவுமுறைகளை மாற்றிக் கொள்கிறோமா? கழுத்தில் அணிய வேண்டிய தாலியைக் கையில் கட்டிக் கொள்கிறோமா? என்று கேட்டுப் பழக்கத்தை மாற்ற முடியாது என்று உறுதியாகக் கூறி விட்டார்.

இன்றும் மாணவ மாணவியர்களோ ஆசிரியர்களோ, கல்விச் சாலையில் மிதியணி அணிந்து கொள்வதில்லை. கல்விச் சாலையை அன்னையாரின் கோயிலாகத்தான் நினைக்கிறோம். முழு ஆண்டுத் தேர்வு முடிந்தவுடன் எங்களை மூன்று நாள் தங்க வைத்து யோகா, ஆன்மீகச் சொற்பொழிவு, பக்திப் பாடல்கள், தேசபக்திப் பாடல்கள், கட்டுரைப் போட்டி ஆகியவற்றை கற்றுத் தருகிறார்கள்.

எங்களை அறிவுத் துறையிலும், ஆன்மீகத் துறையிலும் நடத்திச் செல்லும் எங்கள் பள்ளியினால் நான் பெருமையடைகிறேன்.

- ஆர். நாகலக்ஷ்மி.

மாணவ/மாணவியரிடத்தில் ஒரு கவுன்சிலிங் வைக்க வேண்டும்.

இதைப் பள்ளி/கல்லூரி நிர்வாகம் உரிய நோக்கத்தோடு அணுக வேண்டும். கோ-எட் பள்ளிகளிலும் மாணவர்களை வெளியே அனுப்பி விட்டு நாப்கின் விநியோகித்து விளக்கமளிக்கும் நிறுவனங்களை அனுமதிப்பது போல், சில கவுன்சிலிங் சென்டர்களிலிருந்து வருடத்திறகு ஒருமுறை யேனும் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகளில் ஆட்படும் பிஞ்சுப் பிள்ளைகளுக்காக கவுன்சிலிங் செய்யலாம்!



உணவு, உடை, உறையுள், கல்வி, கலாச்சாரம், எக்ஸ்ட்ரா.. வழங்குவதோடு நல்ல மனநிலை வழங்குவதும், அதற்கான வழிவகை செய்வதும் மிகவும் அவசியம்.

இது காலத்தின் கட்டாயம்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி

சுமார் பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்னர் நான் +2 படிக்கும் போது எங்கள் பள்ளியில் 'ரீட்ரீட்' என்று எண்ணூர் அருகில் உள்ள ஓர் இடத்திற்கு அனைவரையும் பெற்றோர் சம்மதத்துடன் அழைத்துச் சென்றிருந்தனர்.

மிகவும் கட்டுப்பெட்டியாக, கிணற்றுத் தவளையென வளர்ந்த எனக்கு அந்த 'ரீட்ரீட்' ஒரு திருப்புமுனையாக இருந்தது.

சொந்த அண்ணன் போன்ற தோற்றமுடைய ஒரு பாதிரியார் இரண்டு நாட்கள், சுமார் நூறு மாணவிகளுக்கு, பல இன்றியமையாத விஷயங்களை இயல்பாகவும் தெளிவாகவும் விளக்கினார். 'வாழ்க்கை என்பது என்ன?' என ஆழ்ந்து யோசிக்க வைத்தார்.

ரீட்ரீட் இரண்டே இரண்டு நாட்கள் தான். ஆனால் இருபது ஆண்டுகளுக்குப் போதுமான விஷயங்களைக் கற்றோம்.

புதிய கண்ணோட்டத்துடனும், சாதிக்கத் துடிக்கும் வெறியுடனும் கல்லூரியில் நுழைந்தேன். முதல் நாள், எங்கள் (காமர்ஸ்) டிபார்ட்மெண்டின் தலைவர் திருமதி. நிர்மலா பிரசாத் அவர்கள் ஆற்றிய ஒரு மணி நேர உரை என் வாழ்க்கையை மாற்றியது.

பி.காம்., பட்டப் படிப்பில் சேர்ந்த எங்களுக்கு, மேற்படிப்பாக எப்படியெல்

வாழ்க்கையைக் காண்பித்தார்கள்!



லாம் சிறகை விரிக்கலாம் என்பதை மிகவும் தெளிவாக விளக்கியதுடன், அதற்குத் தேவையான மன உறுதி, தன்னம்பிக்கையை எப்படி வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் எடுத்துச் சொன்னார். பிறகு கல்லூரி நாட்களில் எங்களை அற்புதமாக வழிநடத்தினார். இன்று என் பின்னாலும் இருக்கும் 'கிரேட் சிடபிள்யூ.ஏ' என்ற பட்டம் அவரின் தீர்க்கதரிசனத்தின் பயனே யாகும்.

பர்ஸனாலிட்டி டெவலப்மெண்ட், மேனேஜ்மெண்ட் ஸ்கில்ஸ், கம்யூனிகேஷன் என்று பாடத்தில் படித்ததை, படிக்க வேண்டியதை நடைமுறை வாழ்க்கையின் எடுத்துக் காட்டுகளுடன் சுவையாக விளக்கினார். அது மட்டுமல்ல. ஆண் - பெண் நட்பின் உன்னதத்தையும், அந்த நட்பின் எல்லையையும், மற்ற உறவுகளைப் போலவே இந்த உறவையும், உணர்ச்சிவயப்படல் இல்லாமல் இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பாங்கையும் கற்றுக் கொடுத்தார்.

ரீட்ரீட்டின் இரண்டாம் நாள், எங்களனைவரையும் ஓர் ஆதரவற்றோர் இல்லத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, வாழ்வின் துன்ப நிலைகளை எங்கள் கண் முன்நிறுத்தி, அனைவரின் மனமுதிர்ச்சியை தூசித் தட்டி எழுப்பி,

மேற்சொன்ன வழிமுறைகளை பள்ளிகளும், கல்லூரிகளும் பின்பற்றினால் பல மாணவமாணவியர்கள் பயன் பெறுவார்கள்.

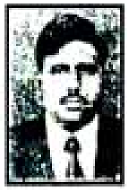
— சுபஸ்ரீ ஸ்ரீநிவாசன்.

கல்விக்கும் அப்பால்...

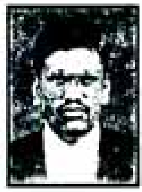
நாட்பட்ட எக்ஸிமா, சொரியாஸிஸ், வெண்சர்மநோய் கடி, தோல்புற்று நோய் — போன்றவைகளுக்கு



தெய்வீக மூலிகை மருத்துவத்தின் அற்புதம்!



நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் கசப்பு சுவையுள்ள உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோய்க் கிருமிகள் நம் உடலில் அதிகமாகி பலநோய்கள் தோன்றுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாகின்றன. இவற்றில் தோல் நோய்களும் விதி விலக்கல்ல. தோல் நோய்களில் பல வகைகள் உள்ளன. எல்லா வகை தோல் நோய்களும் நோய்க் கிருமிகளால்தான் தோன்றுகின்றன. மற்றும் சுகாதாரமின்மை, பல நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் வீரியமிக்க மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளினாலும், பலவிதமான இரசாயன தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிபவர்களுக்கும், அதை சுற்றியுள்ள மக்களுக்கும் பெரும்பாலும் இந்நோய் வருகின்றன.



எக்ஸிமா : இது தோலின் மேலோட்டமாக பாதிக்கின்றது. பெரியவர்களை அதிகம் பாதிக்கும் சில வகை பொருட்களை உட்கொள்வதாலோ, அல்லது உபயோகிப்பதாலோ ஏற்படும் அலர்ஜியினால் தோலில் சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றுதல், அரிப்பு, கொப்புளங்களில் இருந்து நீர் வடிதல், தோல் சிவந்தும், தடிப்புடன் காணப்படுதல் போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். மேலும் குழந்தைகளுக்கு முகம், கழுத்து, முழங்கை மடிப்பு, கால் முட்டி போன்ற இடங்களில் சிவப்பு நிற தடிப்புகள், மற்றும் சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றும் இது உடல் முழுவதும்கூட ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

சொரியாசிஸ் : இந்நோய் இளம் வயதினரை அதிகம் பாதிக்கும். இந்நோய் உள்ளவர்களின் தோல் மிகவும் வறட்சியாக காணப்படும். சொரிந்தால் செதில் செதிலாக உதிரும், அரிப்பு இருக்கும். சிவப்பு நிற கொப்புளங்கள் தோன்றும், கிள்ளினால் இரத்தம் வரும். மேலும் உடலின் மடிப்பு பகுதிகளான முழங்கை மூட்டு, முழங்கால் மூட்டு, நகங்கள், உள்ளங்கை போன்ற பகுதிகளில் சொரியாஸிஸ் தோன்றுகிறது. இந்நோயை கவனிக்காவிட்டால் சொரியாடிக் ஆர்த்தரைட்டிஸ் எனப்படும் மூட்டுவலி தோன்றவும் வாய்ப்புண்டு. இது பரம்பரையாகவும் உடலில் உள்ள வேதிப் பொருட்களின் மாற்றத்தாலும் ஏற்படும்.

வெண் சர்ம நோய் : இது ஆண் பெண் எல்லோருக்கும் பரவலாக தோன்றுகிறது. முதலில் உதடு, கைவிரல்களின் நுனி, முகம், நெற்றி, முன்கை, உடலின் நடுப்பகுதி, இனப் பெருக்க உறுப்புகள் போன்ற பகுதிகளில் வெண் புள்ளிகள் தோன்றும். பின் உடல் முழுவதும் வெண்படையாக மாறிவிடும். இதனால் உடல் நலத்திற்கு கேடு இல்லை. ஆனால் பார்ப்பதற்கு மட்டும் அசிங்கமாக இருக்கும். இது நமது தோல் முழுவதும் மெலேனோ சைட்டுகள் என்ற செல்கள் உள்ளன. இச்செல்கள் தோலுக்கு கருமை நிறத்தை கொடுக்க கூடிய மெலனின் என்ற நிறமியை உற்பத்தி செய்கின்றன. சில காரணங்களால் மெலனின் உற்பத்தி பாதிக்கப்படும் அளவை பொறுத்து இந்நோயின் பாதிப்பும் தெரியும்.

தோல் புற்று நோய் : அடிக்கடி தோலில் ஏற்படும் காயங்கள், இவற்றில் ஏற்படும் தழும்புகள், நீண்ட காலம் வேதிப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளில் பணி புரிதல், ரேடியேசன்படுதல் போன்றவற்றால் தோல் புற்று நோய் வரலாம். இதனால் ஆறாதபுண், தோலின் மீதுள்ள மச்சம், மரு இவைகளில் மாற்றம் ஏற்படுதல், உடலின் எப்பகுதியிலாவது வலியுள்ள அல்லது வலியற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல், இவைகளின் அளவு பெரிதாகுதல், தோலிலுள்ள மருவில் இரத்தம் அல்லது நீர் வடிதல் இருந்தால் தோல்புற்று நோய் வரலாம்.

மேலும் சொரி சிரங்கு, தேமல், புண்கள் தோன்றுதல் போன்றவைகளும் தோல் நோய்களில் ஒன்றாகும். 'தோல் நோய்களுக்கான தெய்வீக மூலிகைகள்' வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அருகம்புல், கீழாநெல்லி, பூவரசன், குப்பைமேனி, கடுக்காய், நெல்லி, பறங்கிப்பட்டை அரசயிலை, ஆவாரம்பூ தும்பையிலை ஆகியவைகளை பொடியாக்கி சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் நோய்க்கு தகுந்தவாறு நான்கு முதல் ஆறு மாதம் வரை உட்கொண்டால் எல்லாவிதமான தோல் நோய்களும் படிப்படியாக குணம் பெறலாம். இவைகளில் எந்தவிதமான பின்விளைவுகளும் ஏற்படாது.

மேலும் இம்மருந்துகளுடன் பழச்சாறுகளின் குளியல், மூலிகை எண்ணெய் குளியல், மண் குளியல் போன்றவைகளையும் செய்தல் வேண்டும். குளிப்பதற்கு மூலிகைகளால் தயார் செய்யப்பட்ட குளியல் பொடிகள் உபயோகிக்க வேண்டும். இவைகளுடன் நாங்கள் குறிப்பிடும் நோயாளிகளுக்கேற்ற உணவு முறைகள் & உடற்பயிற்சிகளை பின்பற்றினால் எல்லாவிதமான நாட்பட்ட தோல் நோயாளிகளும் குணம் பெறலாம்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8 ந் தேதி - மும்பை :	**9** ந் தேதி - பெங்களூர் :	**20 & 21** ந் தேதி - புதுடெல்லி :
காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை	காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை.	காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை
The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879	ஹோட்டல் பிரைட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு. ✆ : 080-2265374, 2873013	South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651



வத்சலா ஒன்பதாம் வகுப்பு மாணவி. திடீரென்று பள்ளிக்குச் செல்ல மாட்டேன் என்று அடம்பிடித்தாள். ஒரே மகளான அவளை மனநல மருத்துவர்களிடம் அழைத்துச் செல்லும் அளவிற்குப் பிரச்னை வளர்ந்தது. வத்சலா ஏன் பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை?

அவளது வகுப்பாசிரியருக்கு அவளைக் கண்டால் பிடிக்கவில்லை. எடுத்ததற்கெல்லாம் அவளை மிரட்டிக் கொண்டும் திட்டிக் கொண்டும் இருந்தார். அதைப் பார்த்து மற்றக் குழந்தைகளும் அவளைக் கேலி செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்கள்!

ஒருபுறம் செய்தித்தாள்களில் பள்ளி மாணவ மாணவிகளின் தற்கொலைச் செய்திகள், கண்டபடி தண்டனைக் கொடுப்பதால் பாதிக்கப்பட்ட பேதைகள், மாணவிகளிடம் முறைகேடாக நடந்து கொள்ளும் ஆசிரியர்களைப் பற்றிய செய்திகள் பெற்றோரின் வயிற்றைக் கலக்குகின்றன என்றால் இன்று வத்சலாவின் பெற்றோருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நிலை பல பெற்றோர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் போக்கு அதிகமாகியிருப்பது கவலைக்கிடமாக இருக்கிறது.

பெரிய நகரங்களில் உள்ள பிரபலமான பள்ளிகளில் எத்தனை தலைமை ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்களிடம் மரியாதையுடன் பேசுகிறார்கள்? தலைமை ஆசிரியர்கள் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் அவர்கள் குழந்தைகள் அந்தப் பள்ளியில் படிக்கிறார்கள் என்கிற ஒரே காரணத்திற்காக பெற்றோர்களை மரியாதைக் குறைவாக நடத்தலாமா?

எத்தனைதான் பிரபலமான பள்ளியாக இருக்கட்டுமே. சமுதாயத்தின் ஆதரவு இல்லாமல் இயங்க முடியுமா? எத்தனைதான் சாதாரணமானவர்களாக இருக்கட்டுமே, அவர்களும் தங்களது குழந்தைகளுக்கு எல்லோரும் தரும் ஃபீஸைதானே கொடுக்கிறார்கள்?

அன்பால் சாதிக்க முடியாததை கோபத்தினாலா சாதிக்க முடியும்? படிப்பின் பிரஷர் தாங்காததாலோ அல்லது மீடியாவின் பாதிப்பு ஆசிரியர் வர்க்கத்தையும் ஆக்கிரமித்திருக்கிறதாலோ இன்று பள்ளிகளில் பல ஆசிரியர்கள் உயர் வகுப்பு

கல்விக்கென நீதிமன்றம் வேண்டும்!

கல்விக்கும் அப்பால்...

களில் புத்தகத்தை விட்டெறிவது, இழிவாகப் பேசுவது, கத்துவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். நற்குணங்களை விதைக்க வேண்டியவர்களே இப்படி நடந்து கொண்டால் நம் குழந்தைகள் எப்படி நடந்து கொள்வார்கள்!

> "ஃபைல் வாங்கிக் கொண்டு வா," "ஜெராக்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு வா", "கம்ப்யூட்டரில் லிஸ்ட் போட்டுக் கொண்டு வா"

பள்ளியில் நடப்பவற்றைத் தைரியமாக மனம் விட்டுப் பேச முடியாத நிலையில் பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் இன்று எந்தக் குடும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், "ஐய்யோ என் மகளுக்கு மரியாதையே தெரியலை. எல்லோரையும் மட்டம் தட்டிப் பேசுகிறாள்" என்றோ, "என் மகன் பாடாய்ப் படுத்துகிறான்'' என்றோ புலம்பல்கள் அடிக்கடி கேட்க ஆரம்பித்து விட்டன. இந்தப் போக்கிற்கு வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்களையும், மீடியாவையும், குடும்பச் சூழலையுமே குறைகூறிவிட்டு கல்வி நிலையங்கள் தப்பி விடுகின்றன.

மது எழுத்துப் போட்டிக்காக தன்னுடைய கதையை டீச்சரிடம் சமர்ப்பித்தாள். கதை தேர்ந்தெடுக்கப்படவில்லை. போட்டி நடத்தும் நிர்வாகத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு அவள் கதையை அனுப்பி வைத்தார்கள் பெற்றோர். தென்னிந்திய அளவில் இரண்டாம் பரிசு பெற்றது அந்தக் கதை. அதைப் பார்த்துப் பள்ளி ஆசிரியைகளுக்குக் கோபம், 'நாங்கள் தேர்ந்தெடுக்காத கதைக்குப் பரிசு எப்படிக் கிடைத்தது?' என்று. இன்றளவும் பள்ளியில் அவள் ஒதுக்கப்பட்ட மாணவி.

வேறொரு தாய் கதறினாள். பேச்சுப் போட்டியில் அவளுடைய மகள் முதலில் வந்தும் அடுத்த ஆண்டு அவள் போட்டியில் கலந்து கொள்ள பள்ளி அனுமதிக்கவில்லை. புதிய டீச்சர் என்பதால் இதைப் பற்றித் தெரியாதோ என்று அந்தத் தாய் சென்று டீச்சரிடம் பேசி விட்டு வந்தாள். ஆனால் அதற்குப் பிறகு அந்தக் குழந்தையை அவளுடைய வகுப்பாசிரியர் படுத்தியபாடு இருக்கிறதே! அவள் நடத்தும் பாடங்களில் மட்டும் வெறும் பாஸ் மார்க்தான். எப்போது பார்த்தாலும், "ஃபைல் வாங்கிக் கொண்டு வா," ''ஜெராக்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு வா'', "கம்ப்யூட்டரில் லிஸ்ட் போட்டுக் கொண்டு வா" என்று அந்த மாணவியை இன்றளவும் படுத்திக் கொண்டிருக்கிறாள் அவள். அதே சமயத்தில் அவளுடைய மகனுக்கு வாத்தியார் சரியாக மார்க் போடவில்லை என்று சண்டைப் பிடித்து விட்டு வருகிறாள் அந்த ஆசிரியை! அவளுடைய மகனுக்கு இந்தப் பெண்தான் இங்கிலீஷ் காம்போஸிஷன் எழுதித் தருகிறாள்.

"உங்களுடைய மகளைத் தேர்ந்தெடுக்காவிட்டால் பேசாமல் விட்டு விடுங்கள். மாறாக, கேட்டால் எந்த ஆசிரியைக்கும்

மகளுக்கு அதிகமாக முடி கொட்டியது. புரோட்டீன் கொஞ்சம் கொடுத்துப் பாரேன் என்றாள் தோழி. (பியூட்டிஷியன்) தினமும் இரவில் 4 பாதாம் நீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் கொடுத்து வருகிறேன். இப்போது கூந்தல் நல்ல அடர்த்தியாகி விட்டது.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்.



புத்தாண்டன்று கோயிலில் ஐந்து அல்லது ஆறு வயதுப் பாலகன் ஒருவன் அர்ச்சனைத் தட்டை குருக்களிடம் கொடுத்தவாறே, தன் வீட்டில் உள்ள அனைவரது நட்சத்திரம், பெயர்களை அழகாகத் தடுமாற்றமின்றி கூறி சுற்றியிருந்த வர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தினான். ''அழகா சொல்லிட்டியே'' என்று கூறி அவன் முதுகை நான் தட்டிக் கொடுத்த போது, "எல்லாக் கோவிலிலும் அவன்தான் சொல்லு வான்" என்று பெருமிதத்துடன் கூடிய அவன் தாயின் கண்களில் கோடி சூர்யப் பிரகாசத் தைப் பார்த்தேன்.



- ஷியாமளா ராஜகோபால்.

பிடிக்காது. என் பள்ளியிலும் வருடா வருடம் அதே மாணவர்களைத்தான் தேர்ந் தெடுக்கிறார்கள். நான் பேசாமல்தான் இருக் கிறேன்" என்கிறாள் இந்த ஆசிரியை.

"முயற்சி செய்தால் தவறு. மற்றவர்கள் அநியாயம் செய்யும் போது சும்மா இருந்து விடு'' என்கிற செய்தியைத்தான் இந்த ஆசிரியை அந்தக் குழந்தைக்குத் தருகிறார்.

வேறொரு பள்ளியில் பத்திரிகையில் கட்டுரை வந்ததனால் ஒரு குழந்தை அவஸ் தைக்குள்ளானாள். ஆணாதிக்கம் நிறைந்த சமுதாயத்தில் பெண்கள் எப்படித் தைரிய மாக இருக்க வேண்டும் என்று வேடிக்கை யான நடையில் ஒரு ஹாஸ்யக் கட்டு ரையை எழுதினாள் வாணி. அவளுடைய பிரமாதமான ஆங்கில நடையை ஆமோ தித்து ஒரு பெரிய ஆங்கிலப் பத்திரிகை அதைப் பிரசுரித்தது.

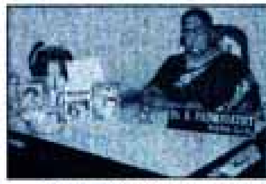
பள்ளியில் ஒரே அமர்க்களம். தங் களைப் பற்றி குறை கூறி எழுதி விட்டதாக மாணவர்கள் டீச்சரிடம் புகார் செய்தார் கள். அந்தக் கட்டுரையைப் படித்துக் கூடப் பார்க்காமல் வகுப்பாசிரியை வாணியைக் கண்டித்தாள். பிறகு எப்போது அவளுடைய வகுப்பு நடந்தாலும் வாணியைச் சாடுவாள் அவள். இதனால் உயர் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருந்த மாணவர்களும், மாணவி களும் வாணியைக் கேலி செய்வது, திட்டு வது என்று அவளைப் படுத்தினார்கள்.

வாணியின் தாய் பிரின்ஸிபாலிடம் போய் பேசிய போது, "உங்கள் மகளை அடக்கி வளருங்கள். ஒரு பெண்ணாக இருந்து கொண்டு கட்டுக்கடங்காமல் இருப் பது நல்லதல்ல" என்று கத்தினார் அவர்.

பல ஆசிரியர்கள் பாரபட்சமாக இருப் பது இன்று நிதரிசனமான உண்மை. பெரும் பாலும் ஆசிரியர் உலகமும் மருத்துவ உலக மும் தங்களது தொழில் தர்மத்தை மறந்து விட்டன. அதனால்தான் இன்றைய தலை முறைகள் தடுமாறுகின்றன.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளையோ, பெற் றோர்களையோ தரக்குறைவாக நடத்தினால் ஃபேமிலி கோர்ட்டுகள் உள்ளதைப் போல கல்விக்கென பிரத்தியேகமான கோர்ட்டு கள் நிறுவப்பட வேண்டும். கூடியவரையில் எல்லாப் பள்ளிகளும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தால் 'இந்தப் பள்ளி பிரபலமானது', 'அந்தப் பள்ளி பேர் போனது' என்கிற போட்டியில் குழந்தைகளை சேர்த்து விட்டு பெற்றோர்கள் தவிக்க மாட்டார்கள்.

முக்கியமாக, குழந்தைகளின் மனநிலை யுடன் விபரீதமான விளையாட்டு விளை யாடக் கூடாது என்று ஆசிரியர்கள் நினைக்க வேண்டும்.



Mothers care baby
Doctors care both

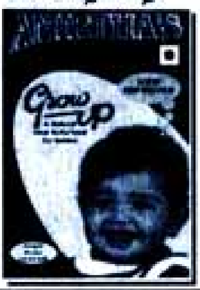
Dr. K. பத்மாவதி M.B.B.S.,DGO 30 வருடம் நல்ல மருத்துவராக சிறந்த ஆலோசனைகளை கூறிவருகிறார். காரணம் சிறந்த உணவை பரிந்துரைப்பதும் சிறந்த மருத்துவம் என்கிறார்.

ராகி-சிறந்த சத்துணவும், சாதாரணமாக கிடைக்கக் கூடியதுமாகும். வைட்டமின் B, நயாஸின், போலிக், அமினோ அமிலங்கள், Proteins, Carbohydrate என சகல விதமான எனர்ஜிகளை கொண்டது.

மூன்று மாத குழந்தையிலிருந்து முதியவர் வரையில் அனைவரும் பயன்படுத்தலாம். எளிதாக ஜீரணமாகக்கூடியது. உடலின் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கக் கூடியது.

Phosphorus மற்றும் Calcium நிறைந்த ராகி எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும், உறுதிக்கும் மிகவும் நல்லது. பாலிலும் கலந்து கொள்ளலாம் கூழாகவும் உண்ணலாம்.

முளைகட்டிய ராகியின் விசேஷமான பலன்களை அனுபவித்தால் தெரியும் என்கிறார் Dr. K. பத்மாவதி.



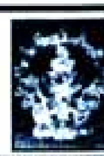
அமிர்தாஸ் க்ரோ-அப்

இயற்கையாக முளைவிட்ட ராகியில் தயாராவது – பால் பவுடர் கலக்காதது – ரசாயன கலப்பு ஏதும் இல்லாதது – முழுக்க முழுக்க பாதுகாப்பான நல்ல சத்துணவு.

AMIRTHA FOOD PRODUCTS

72, V.N.R.Nagar, Vadavalli,
Coimbatore-41. Ph: 2424928

STOCKIST தேவை. Mr.P.G.D.Pandian, Ph: 0452-3112342 / 0422-3127524



LUCKY VINAYAKA brings luck to your home & life. **LUCKY VINAYAKA** is blessed by **Maha Swami Periyaval,** Kanchi Kamakoti Mutt. Every Friday we do pooja having **LUCKY VINAYAKA. LUCKY VINAYAKA** is made out of corning Glass and is designed & manufactured by **Y.P. SINGH** an artisan. **LUCKY VINAYAKA** can be kept either in place of worship, vehicle, jewel box, lockers etc.,

காஞ்சி மஹாப் பெரியவரின் ஆசியினைப் பெற்ற இந்த லக்கி விநாயகர் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவர். ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமை தோறும் லக்கி விநாயகரை வைத்து பூஜை வழிபாடு செய்யப்படுகிறது. லக்கி விநாயகர் கார்னிங் கிளாஸ் என்ற கண்ணாடியில் திரு. ஒய்.பி. சிங் அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டது. நீங்கள் இந்த லக்கி விநாயகரை பூஜை அறை, வாகனங்கள், நகை பெட்டிகள் மற்றும் லாக்கர் போன்ற இடத்தில் வைத்து பூஜை செய்யலாம்.

Corning Glass	
Small	Rs.30
Medium	Rs.60
Big	Rs.90

Corning Glass Gold	
Small	Rs.50
Medium	Rs.75
Big	Rs.100

30 கிராம் எடை கொண்ட ஸ்ரீமகாமேரு (ஸ்ரீசக்கரம்) Real கிரிஸ்டல் ரூ.900/-

★ அனைத்து வித, மத தெய்வீக விக்ரகங்கள் ★ கார்பரேட் பரிசு பொருட்கள் உயர்ரக இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கண்ணாடியில (Corning Glass) ரூ.30/- முதல் உங்கள் தேவைக்கேற்ப கிடைக்கும்.

★ Send D.D. / Cheque in favour of "The Will Product" ★ Courier Charges actual.

THE WILL PRODUCT

Manufacturer of Lucky Vinayaka, Pyramid, Lucky Ganesha & Other Exquisite Glass Gift Items

15/8, Bawa Road, Alwarpet, Chennai - 18 Ph : 24988618 / 30902452 Mobile : 98410 10996

E-mail : thewillproduct@yahoo.com ● www.thewillproducts.com

Distributors : **Distributors wanted**

● **Chennai :** 26180054, Alwarpet : 24363428, T.Nagar : 9841218634, Mylapore : 24953820, Poonamalli : 26496195, Pallavaram : 22411443, Nanganallur : 22341983, Kilkattalai : 22474046, Perambur : 55691683, Tiruvanmiyur : 24480501, Ambattur : 26575603 ● Koyambedu : 26204130 ● Vellore : 2240982 ● Chidambaram : 221316 ● Mannarkudi : 250924 ● Karaikal : 236337, ● Virudhachalam : 263733 ● Tanjore : 237397 ● Coimbatore : 2551333, 2399934 ● Salem : 0427/2446415 ● Erode : 9443454893 ● Virudhunagar : 367306, 342802 ● Tirunelveli : 2339675 ● Namakkal : 232959 ● **Bangalore :** 6657438 ● **Hyderabad :** 27051189, 27899408, 55344494, 3221630 ● Ananthapur : 423182 ● Vijayanagaram : 228955 ● **Nagpur :** 2268721 ● **Bombay :** Chembur : 25287097, Mulund : 25916079 ● Pune : 7285317, 5117013, 31003156 ● Thane : 25320586, Dombivile : 95251/2405066, Vashi : 27658938, Andheri : 26392077, 26338511

ஏழைகளின் பாதாமும், பிஸ்தாவும் வேர்க்கடலையும், பொட்டுக் கடலையும்தான். நான்கணாவிற்கு உடைத்த கடலை வாங்கிச் சாப்பிட்டு, நான்கு மிடறு தண்ணீர் குடித்தால் நான்கு மணி நேரம் பசியைத் தாக்குப்பிடிக்கலாம். இவ்வளவு எளிய இந்த 'பொட்டுக் கடலை'யின் பயனோ ஏராளம்.

எவ்வளவு பெரிய கல்யாணம் என்றாலும், தாலி கட்டி முடிந்தவுடன் ஆசிர்வாதத்திற்கு, "பொட்டுக்கடலை பருப்புத் தேங்காய்" ஆஜராக வேண்டும். அப்படி இல்லாவிடில் சம்பந்திச் சண்டையே வந்து விடும்.

பண்டிகை, விழாக் காலங்களில் அந்த 'மூன்று நாட்கள்' தள்ளிப் போக வேண்டுமா? தினமும் விடியற்காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு பிடி பொட்டுக் கடலை சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் கிடைக்கும். வேண்டாத மாத்திரைகளைப் போட்டுக் கொண்டு அவதிப்பட வேண்டாம்.



அடுப்பங்கரை அல்லிராணி!

பொட்டுக்கடலை மாவுடன், பொடித்த சர்க்கரை சேர்த்து நெய் விட்டுப் பிடிக்கும் 'மாலாடு' இனிப்பு - திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் முக்கியப் பலகாரம். மாலாடு இல்லாத கல்யாணம் மகிழ்ச்சி குன்றிய ஒன்றே.

'அடுப்பங்கரை அல்லி' என்றால் பொட்டுக்கடலைதான். பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, தேங்காய் சேர்க்கும் கறி வகைகளுக்குத் தூவி இறக்க வாசனை தூக்கும். வதக்கும் கறி வகைகளுக்குச் சேர்க்கக் கூடுதல் மொறு மொறுதான். கூட்டு, குழம்பு நீர்த்து விட்டால் பொட்டுக்கடலை பொடி தூவி கொதிக்க விட்டால் நீர்த்த பதம் நீங்கி கெட்டிப்படும். தோசை மிளகாய்ப் பொடி சற்று காரமாக இருந்தால் 1 பிடி பொட்டுக்கடலை சேர்த்து அரைத்து விட்டால் தொட்டுக் கொள்ள வேண்டாம் அப்படியே சாப்பிடலாம்.

பஜ்ஜி, பக்கோடா, வடை போன்றவற்றிற்கும் பொட்டுக்கடலை பொடி சேர்த்துச் செய்தால் சூப்பர் டேஸ்ட்தான்.

ஒரு பங்கு பொட்டுக்கடலை மாவும் மூன்று பங்கு அரிசி மாவும் சேர்த்து முள்ளு தேன்குழல் செய்தால் வாயில் போட்டாலே கரையும். தட்டை செய்யும் போது கடலைப் பருப்பு ஊறவைக்க மறந்து விட்டால் கவலை வேண்டாம். இருக்கவே இருக்கு பொட்டுக்கடலை. பொட்டுக்கடலை, கேழ்வரகு, கோதுமை சேர்த்துச் செய்யப்படும் 'கஞ்சிமாவு' குழந்தை முதல் முதியவர் வரை எல்லோருக்கும் ஏற்ற சத்தான 'பானம்'.

வடநாட்டில் பொட்டுக்கடலை மாவு கடைகளில் கிடைக்கும். அதற்கு 'சத்து' என்று பெயர். இந்த மாவுடன் காரப் பொடி, உப்பு சேர்த்து, பூரணம் போல் வைத்துச் செய்யப்படும் 'சத்து பரோட்டா' பீஹார் மாநிலத்தில் ரொம்பப் பிரபலம்.

நவராத்திரி சமயத்தில் சுண்டல் காலியான பின் வரும் விருந்தாளிக்கு பொட்டுக்கடலை சர்க்கரை கலந்த பொடியை பொட்டலமாகக் கொடுத்து சமாளிக்கலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிக்கு தேங்காய் இல்லாமல் பொட்டுக்கடலை சட்னி செய்து கொடுக்கலாம்.

— சங்கரி வெங்கட்

'தெய்வீக உணவு' 'சகாராவின் ரொட்டி' என பலவிதங்களில் அரேபியர்கள் பேரீச்சம் பழத்தின் மகிமையைக் கொண்டாடுகிறார்கள். கடவுள் ஆதாமைப் படைத்தவுடனேயே பேரீச்சம்பழத்தையும் படைத்ததாகக் கூறுகிறார்கள்.

பேரீச்சம் பழத்தைப் பற்றிய குறிப்புகள் 7000 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய எகிப்திய, சுமேரிய நாகரிகம் பற்றிய ஆய்வுகளில் காணப்படுகிறது. புனித நூல்களான பைபிள், குர்ரான் போன்ற நூல்களிலும், நமது பழைமையான ஆயுர்வேத மருத்துவ நூல்களிலும் பேரீச்சம் பழம் பற்றிய தகவல்கள் உள்ளன.

பேரீச்சம் பழம் நோய்களை குணமாக்கும் தன்மை மற்றும் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியையும் ஒருங்கே பெற்றுள்ளது. இதிலுள்ள இயற்கைச் சர்க்கரையான புரக்டோஸ், தேனில் காணப்படும் சர்க்கரைச் சத்தை விட உயர்ந்ததாகவும் உள்ளது. நம் உடலுக்குத் தேவையான கால்ஷியம், மாக்னீஷியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி, மற்றும் வைட்டமின் சி போன்றவை பேரீச்சம்பழத்தில் நிறைந்துள்ளன.

பழங்கால அரேபியர்களிடம் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டதில் அவர்களிடம் புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்கள் காணப்படாததற்குக் காரணம் அவர்கள் உணவில் பேரீச்சம்பழம் இடம்பெற்றதே என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பேரீச்சம்பழம் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்புண், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், உடல் இளைத்துக் காணப்படுதல் போன்றவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

மேலும் இப் பழம் சிறந்த கோழையகற்றி. ஆஸ்துமா நோயுள்ளவர்கள்

பலூதா செய்முறை :
(இரண்டு பேர் சாப்பிடக்கூடிய அளவு)

தேவையான பொருட்கள் :

நல்ல தரமான கோதுமை மாவு 200 கிராம்,
பேரீச்சம்பழம் 20 - 25 பழம்
பாதாம் பருப்பு 20 எண்ணிக்கை

பேரீச்சம்பழத்தை கொட்டை நீக்கி மிகவும் பொடியாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பாதாம் பருப்பையும் சற்றுப் பெரிதாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



செய்முறை :

ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து மிதமான சூட்டில் கோதுமை மாவை கொஞ்சமாக நெய் ஊற்றி நன்கு பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாவு நல்ல வாசனையுடன் நன்கு வறுபட்டிருப்பது முக்கியம். இதை அகலமான தட்டில் பரப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெட்டி வைத்துள்ள பாதாம் பருப்பையும் லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். நெய் ஊற்ற

தெய்வீக

காலை, மாலை இரண்டு பழங்கள் உண்டு வெந்நீர் குடித்து வர நல்ல பலன் உண்டாகும்.

மனம் சம்பந்தமான நோய்களையும் நீக்கவல்லது. இதற்குக் காரணம் இப் பழத்தில் காணப்படும் சிரோட்டோனின். வேறு எந்த உணவிலும் இல்லாத அளவு 100 கிராமிற்கு 850 மில்லி கிராம் என்ற அளவில் இதில் நிறைந்துள்ளது. ஆயுர்வேத மனநோய் சம்பந்தமான மருந்துகளில் பேரீச்சம்பழம் சேர்க்கப்படுகிறது.

பேரீச்சம் பழம் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகத் தினமும் கொடுத்து வரலாம். அவர்கள் உடல், மூளை மற்றும் மனவளர்ச்சிக்கு இதைத் த்விர வேறு சுவையான உணவு கிடைப்பது அரிதே! பேரீச்சம்பழத்தில் உள்ள கொட்டையை நீக்கி அதில் வெண்ணெய் வைத்து தினம் குழ்ந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வரலாம். இப் பழத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து கொழுப்பை உடல் சிறந்த முறையில் ஏற்கச் செய்கிறது. இந்த வகையில் சாப்பிடும் பொழுது நம் இரத்தத்தில் கொழுப்பு சேர்வதில்லை.

பேரீச்சம் பழத்தில் 100 கிராம் அளவிற்கு 79 மில்லி கிராம் மாங்கனீஷியம் உள்ளதால் இது இருதய நோய்களுக்கும் சிறந்த உணவு. ஜீரணக் கோளாறு உள்ள வர்கள் பழத்தை நீரில் ஊறவைத்து உண்ணலாம்.

பழங்காலத்தில் பாலைவனத்தில் பல உணவுகள் கிடைக்காத காலத்தில் அரேபி யர்கள் தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு பேரீச்சம்பழத்தையே நம்பி இருந்தனர். அவர்கள் உணவுகளில் பேரீச்சம்பழம் முக்கிய பங்களிக்கிறது. இதில் மிகவும் சுவையாக, மற்றும் சுலபமாக தயாரிக்கக்கூடியது 'பலூதா' இது அரபு நாடுகளில் பிரபலமான உணவு. இப்தார் விருந்துகளில் இது கட்டாயம் இடம்பிடிக்கும்.

வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வறுத்து எடுத்துக் கொண்டவுடன் அரை ஸ்பூன் நெய் பிசிறிக் கொள்ளவும். கைபொறுக்கும் சூட்டில் பேரீச்சம்பழத்தையும், பாதாம் பருப்பையும் சிறிது சிறிதாக மாவில் கலந்து நன்கு பிசிறி விட வேண்டும். அழுத்தமாகக் கலக்கக் கூடாது. மாவு பேரீச்சம்பழத்தில் ஒட்டி நன்கு கலந்து வர வேண்டும்.

இது மிகவும் சத்தான, சுவை யான உணவு. மாலை நேரங்களில் பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தை களுக்கு நல்ல ஊட்டமளிக்கும்.

பாதாம் மூளை வளர்ச்சிக்குச் சிறந்த உணவு. பாதாமில் உள்ள கொழுப்புச்சத்தானது கொலஸ் டிராலைக் குறைக்கக்கூடிய தன்மை யுடையது. மற்றும் புரதச் சத்து நிறைந்தது. ஆக இந்த பலூதா ஓர் முழுமை பெற்ற உணவாகின்றது. எல்லா வயதினருக்கும் சிறந்த உணவு.

டாக்டர்.
இராம.
பத்மப்ரியா



உணவு!

"மஹாமகம் அன்று குளத்தை ஒரு முறை வணங்குவது 33 கோடி தேவர்களை வணங்குவதற்கு சமம்"

12 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும்

கும்பகோணம் மஹாமகத்தில்

2004 மார்ச் 6 ந் தேதி அன்னதானம் செய்ய அழைக்கிறோம் !

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஆதி கும்பேஸ்வரர் அருள்மிகு மங்களாம்பிகை தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

மஹாமகத்தன்று கும்பகோணம் காவிரி கரையில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ ராக வேந்திரரின் குரு ஸ்ரீ விஜயேந்திர ஸ்வாமி பிருந்தாவன மடத்தில் நடைபெறும் அன்னதானத்தில் கலந்துகொண்டு மஹாமக குளத்தில் புனித நீராடி இறையருள் பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

மஹாமகத்தில் அன்னதானம் செய்திட அரிய வாய்ப்பு !

ஆன்மீகம் தெய்வீக மாத இதழ் சார்பாக ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட் தொடர்ந்து 5 ஆண்டுகளாக மாதா மாதம் அமாவாசை அன்று காசியிலும் இராமேஸ்வரத்திலும் அன்னதானப்பணி செய்துவருகிறது. கும்ப கோணத்தில் நடைபெறும் மஹாமகத்தன்று ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவரும் அருகில் தெய்வீகமுள்ள மஹாமக குளத்தில் நீராடி அன்னதானத்திற்கு நன்கொடை அளித்து அனைத்து தெய்வங்களின் அனுக்கிரகத்திற்கு பாத்திரமாகும் படி அனைவரையும் அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். (ஐதீகம் : கங்கை, யமுனை, நர்மதை, சரஸ்வதி, காவேரி, கோதாவரி, துங்கபத்ரா, கிருஷ்ணா, சரயு) ஆக ஒன்பது நதி தீர்த்த தேவதை கன்னிகள் கலந்து கொள்ளும் நாள்.

புராண காலங்களுக்கு முற்பட்டதாக கருதப்படும் அருள்மிகு ஆதி கும்பேஸ்வரர் அருள்மிகு மங்களாம்பிகை அமர்ந்து அருளாட்சி செய்யும் கும்பகோணத்தில் மார்ச் 6ந் தேதி மஹாமக குளத்தில் தீர்த்தவாரி நடைபெறுகிறது. ஒன்பது தீர்த்தநதிகளும் ஒன்று சேர்ந்து கயிலாய மலை சென்று சிவபெருமானை வணங்கி எங்களிடத்தில் மிகப்பெரிய பாவங்களைச் செய்தவர்களும் நீராடி எல்லா பாவங்களையும் எங்களிடம் விட்டு விட்டு நற்கதியடைந்து வருகிறார்கள். எங்களிடம் விட்ட பாவங்களை நாங்கள் எங்கு சென்று போக்கிக் கொள்வது என்று கேட்டார்கள் அப்போது சிவ பெருமான் ஒன்பது நதி தேவதைகளிடம் கும்ப கோணத்தில் மஹாமகத்தன்று அங்குள்ள மஹாமக குளத்தில் நீராடுங்கள் உங்கள் பாவங்கள் அனைத்தும் உங்களை விட்டு விலகுவதோடு அவர்களிடமிருந்தும் பாவங்கள் விலகி விடும் என்றார். உடனே ஒன்பது நதிகளும் கன்னிகை வடிவெடுத்து கும்பகோணம் வந்து மஹாமகத்தில் வந்து நீராடிய நாள் மஹாமகம் ஆகும். மஹாமகம் என்பது குரு பகவான் சிம்ம இராசியில் இருக்க, சூரிய பகவான் கும்ப இராசியில் இருக்க, மாசி மாதத்தில் மகநட்சத்திரமும், பௌர்ணமி திதியும் சேரும் நாளே மஹாமகம் நாளாகும். இந்த நேரத்தில் மஹாமக குளத்தில் ரிஷிகளும், முனிவர்களும், முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் நீராடுவார்கள் என்பது ஐதீகம். மஹாமகத்தன்று கங்கை முதலான அனைத்து தீர்த்தங்களும், மஹாமக தீர்த்தத்தில் குளித்துக்கொண்டிருப்பார்கள் எனவே மக தீர்த்தமாடினால் போதும் எல்லா நதிகளிலும் கிடைத்த புண்ணியத்தையும், முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களின் ஆசியையும், ஆதி கும்பேஸ்வரர் அருளையும் பெறலாம்.

இந்த புண்ணிய நாளில் நீராடும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட் மூலம் காவிரி கரையில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ ராக வேந்திரரின் குரு ஸ்ரீ விஜயேந்திர ஸ்வாமி பிருந்தாவன மடத்தில் எண் : 159, சோலையப்பன் தெரு, கும்பகோணத்தில் அன்னதானம் நடைபெறுகிறது. 12 வருடத்திற்கு ஒரு முறை கும்பகோணத்தில், மஹாமகத்தன்று நடை பெறும் அன்னதானத்திற்கு தங்களால் முடிந்த அளவு நன்கொடை அளித்து அன்னதானத்தில் கலந்து கொண்டு மஹாமக குளத்தில் புனித நீராடி இறையருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

மஹாமகத்தன்று அன்னதானம் செய்ய தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- **ரூ. 500 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ. 1000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஐந்து வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

[illegible] ரூ.500 ரூ.1000 ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு அருள்மிகு ஆதி கும்பேஸ்வரர் அருள்மிகு மங்களாம்பிகை [illegible]

இந்த அன்னதானத்திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், புண்ணியதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

மஹாமகத்தன்று அன்னதான சேவையில் ஈடுபட விருப்பம் உள்ளவர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D. D/ M. O. மூலம் Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி அனைத்து தீர்த்தங்களின் புண்ணியத்தையும், முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களின் ஆசியையும், அருள்மிகு ஆதி கும்பேஸ்வரர் பேரருளையும் பெறுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



அருள்மிகு ஆதி கும்பேஸ்வரர்

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

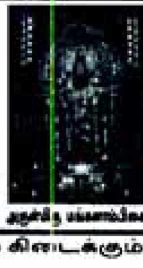
Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, Fax : 044 - 5206 6525, E-mail:siva siva @ vsnl.net



அருள்மிகு மங்களாம்பிகை

மஹாமகத்தன்று அன்னதானம் செய்தால் 101 தலைமுறைக்கு புண்ணியம் கிடைக்கும்!



ஏவரெஸ்டில் என்ன இருக்கிறது?

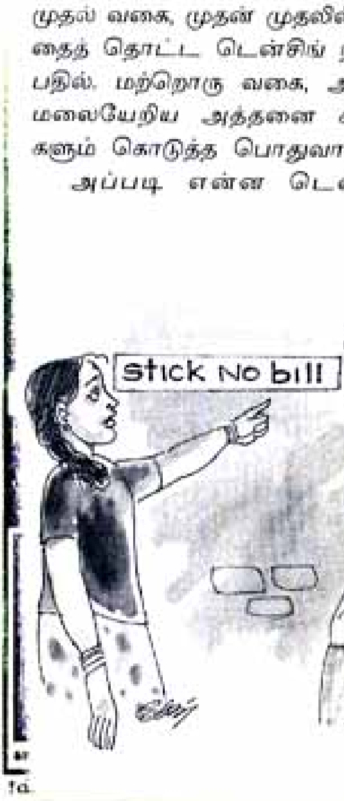
கல்விக்கும் அப்பால்...

எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்த சாதனையாளர்களிடம் வழக்கமாகக் கேட்கப்படும் கேள்வி ஒன்று இருக்கிறது. "அந்தப் பனி மலையில் அப்படி என்ன இருக்கிறது, நீங்கள் அதை எட்டிப் பிடிக்க?" என்பதே அது. இதற்கு இதுவரை பெறப்பட்ட பதில்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதல் வகை, முதன் முதலில் அந்தச் சிகரத்தைத் தொட்ட டென்சிங் நார்கே அளித்த பதில். மற்றொரு வகை, அவருக்குப் பின் மலையேறிய அத்தனை சாதனையாளர்களும் கொடுத்த பொதுவான பதில்.

அப்படி என்ன டென்சிங் நார்கே சொல்லி விட்டார்? ரொம்ப சிம்பிள். "மலை அங்கு இருக்கிறது. அதனால் நான் அதை அடைய வேண்டும் என்று நினைத்தேன்" என்றார். ஆனால் மற்றவர்கள் எல்லோரும் ஒட்டுமொத்தமாக, "சாதனைப் படைக்க நினைத்தேன்", "குறைந்த நேரத்தில் சிகரத்தை எட்ட நினைத்தேன்", "கடினமான வழியில் மலையேற நினைத்தேன்" என்றபடி பதில் அளித்தார்கள்.

சிகரத்தைப் பற்றி ஒன்றுமே அறியாத நிலையில் அது எப்படி இருக்கும் என்று அறிவது டென்சிங்கின் அவா. சிகரம் இப்படிப்பட்டதுதான் என்று தெரிந்தபின், அதிலிருந்து தமக்கு என்ன ஆதாயம் என்று தேடுவதுதான் மற்றவர்களுக்கு உந்துதலாக அமைந்திருக்கிறது.

இந்த அடிப்படைக் கருத்தைக் கல்வியிலும் கொண்டு வந்து ஆராயும் போதுதான் தெரிகிறது. கல்வியைப் பற்றிய நமது பார்வையே மாறியிருக்கிறது என்று. இதைப் புரிந்து கொள்ள நான் அமுதாவை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறேன். இவள் உண்மைப் பெண்தான். பெயரை மட்டும் மாற்றியுள்ளேன்.



கல்வி வாசனையே இல்லாத தாழ்த்தப்பட்ட குடும்பத்தில் பிறந்தவள் அமுதா. பெண்ணா, புதைத்து விடு என்று சொல்லும் பகுதியிலிருந்து வந்தவள் என்றாலும், நகர்ப்புறத்தில் இவள் பெற்றோர் வந்து விடவே தப்பினாள். அவள் தாய் வேலைக்குப் போகவே, பாலவாடி, பஞ்சாயத்துப் பள்ளி என்று ஆரம்பத்தில் சென்றாள். எல்லாம் அவளுக்கு தங்கை பிறக்கும் வரை தான். பிறகு ஐந்து வயது அமுதாவே, தன்

தங்கைக்குத் தாயாக 'பேபி-ஸிட்டிங்' பார்க்க நேரிடவே, பள்ளிக்கூடத்துக்கு டாடா சொல்லியாகி விட்டது.

நான்கு நாள் குளிக்காத உடலும், அழுக்குத் தலையும், ஒழுகும் மூக்குமாக, தங்கையை இடுப்பில் தூக்கிக் கொண்டு, யார் வீட்டில் டீ.வி. பார்க்க உள்ளே விடுவார்கள் என்று வீடு வீடாக அவள் வலம் வந்த போதுதான் அவளைப் பார்த்தேன். பார்த்துப் பேச்சுக் கொடுத்த போதுதான், அவளொத்த குழந்தைகள் டிப்-டாப்பாக யூனிஃபார்ம் போட்டுக் கொண்டு பள்ளிக்குச் செல்வதைப் பார்த்து ஏக்கப்படுவதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.

கேட்ட கேள்விக்கு ஈயடிச்சான் காப்பியாக மனப்பாடம் செய்ததை உமிழ வேண்டியது இந் நாளைய கல்வி முறை!

அவள் தாயாரை அழைத்து, அமுதாவையும் அவள் தங்கையையும் பள்ளிக்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்தேன். அவள் தகப்பனார் முதலில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. பள்ளிக் கூடத்திற்குப் போய்ப் படித்தால் வேலை கிடைத்து விடுமா என்றார். படிக்காமல் இருந்தால் மட்டும் வேலை கிடைத்து விடுமா? என்றேன்.

ஒருவாறாக அமுதாவும் பள்ளியில் சேர்ந்து இந்த வருடம் பத்தாவது வகுப்பு பரீட்சை எழுதப் போகிறாள். இதில் என்ன இருக்கிறது என்று கேட்பவர்களுக்கு என் பதில் இதுதான்.

கல்வி வாசனையே இல்லாத சூழ்நிலையில் பள்ளிக்கூடம் போன அமுதாவை இன்றைக்குப் பார்த்தால் ஓர் அதிசயமாகத் தெரிகிறாள். சுத்தம் என்றால் என்ன அர்த்தம் என்று கேட்ட அமுதா, இன்று பளிச் சென்று வருகிறாள். நாலு பேருடன் பழகத் தெரிகிறது. பேசத் தெரிகிறது. நாசூக்குத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறாள். கூடைப்பந்து விளையாடுகிறாள். கைட்ஸ் டீமில் இருக்கிறாள். படிப்பில் அறுபது சதத்தைத் தாண்டுகிறாள். வருடந்தோறும் ப்ரைஸ் வாங்கி வருகிறாள் - ஒரு நாளும் விடுப்பு எடுக்காததற்கு.

ஆம், அவளுக்குப் பள்ளிக்கூடமே ஒரு புது அனுபவமாக இருக்கிறது. டென்சிங் அவர்களுக்கு எவரெஸ்ட் சிகரம் தந்த அனுபவத்தைப் போல.

ஆனால் அதற்கு நேர்மாறாக நம்மைப் போன்றவர்களுக்கு கல்வி தெரிகிறது. எதற்குப் படிக்க வேண்டும்? நல்ல கல்லூரியில் இடம் கிடைக்க. அதன் மூலம் நல்ல வேலை கிடைக்க. நன்றாகச் சம்பாதிக்க. முடிந்தால் நடுவில் அமெரிக்கா போக. இப்படி நீளும் பட்டியலில் கல்வியின் முக்கியக் குறிக்கோள் ஒன்று காணப்படுவதேயில்லை.



அது என்ன என்று புரிந்து கொள்ள மறுபடியும் அமுதாவிடமே வருகிறேன். ஆறாவதோ, ஏழாவதோ படித்துக் கொண்டிருந்த நேரம். ஒருநாள் அமுதா என்னைக் கேட்டாள், "அக்கா, 'பெல்'லை மணியை யாராவது சுவரில் ஒட்டுவார்களா" என்று கேட்டாள். தனக்குத் தெரிந்த ஆங்கிலத்தில் கண்ணில் படும் எல்லா ஆங்கில எழுத்துக்களையும் படிக்க முயற்சிக்கும் அவள் ஆர்வத்தை நான் அறிவேன். Stick no bill என்பதை Stick no bell என்று புரிந்து கொண்டு இருக்கிறாள். அந்த வாசகத்தை நன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டு வருமாறு சொன்னேன். வந்தாள் மறுதினம், ஒரு அசட்டுச் சிரிப்புடன், "அக்கா அது பெல் ஸ்பெல்லிங் இல்லை. பில் என்று போட்டிருக்கிறது."

படிப்பதை ஒழுங்காக, நிதானமாக, சரியாகப் படிக்க வேண்டும் என்று நான் சொல்ல வாய் திறப்பதற்கு முன் அடுத்த கேள்வி அவளிடமிருந்து வந்தது. "எதற்காக பில்லை ஒட்டுவார்கள். பில் மருந்துக் கடையில்தானே கொடுப்பார்கள்?" என்று கேட்டாளே பார்க்கலாம். நான் மிரளவில்லை. எரிச்சல்படவில்லை. ரசித்தேன். அவள் அறியாமையைப் பார்த்து அல்ல. தனக்குத் தெரிந்த ஓரிரு வார்த்தைகளைக் கொண்டு தன் சிந்தனைக்கு வேலை கொடுப்பதைப் பார்த்து ரசித்தேன்.

ஆம் சிந்தனைக்கு வேலை கொடுப்பதும், சிந்தனையைத் தூண்டுவதுமே கல்வியின் குறிக்கோளாகும். இது எந்த அளவு இன்றைக்குக் காணப்படுகிறது? ஆராய்ந்து கேள்வி கேட்டால்தான் பதில் தரப்படும் என்பது அந்நாளைய கல்வி கற்பிக்கும் முறை. கேட்ட கேள்விக்கு ஈயடிச்சான் காப்பியாக மனப்பாடம் செய்ததை உமிழ வேண்டியது இந் நாளைய கல்வி முறை.

சிஷ்யன் கேள்வி கேட்க, கேட்க, விடை பிறந்தது கேனோபநிஷத்தாக ஆனது. சிந்தனையும், சாதுர்யமுமாய் நசிகேதஸ் கேட்ட கேள்விகள் மனித சமுதாயத்திற்கே சிறந்த விடைகளாக கடோபனிஷத்தில் காணப்படுகின்றன. ப்ரும்மம் எது என்று கேட்ட மகனை, "நீயே கண்டுபிடி" என்று அனுப்பின வருணரது வழிமுறை இருக்கிறதே, அதன் பயனாக மகனான ப்ருகு இதுவா, அதுவா என்று ப்ரும்மத்தைத் தேடி அலைந்து முடிவில் அறிந்த கதை தைத்திரீய உபநிஷத்தில் காணப்படுகிறது. தேடு, அறி, சிந்தி என்ற விதத்தில்தான் அந்நாளில் கல்வி இருந்திருக்கிறது.

ஆனால் இன்றைக்கோ சிந்திப்பதும், குறுக்குக் கேள்விகள் கேட்பதும் ஊக்குவிக்கப்படுவதே இல்லை. இதுதான் கேள்வி, இதற்கு இதுதான் பதில். இந்தப் பதில் இப்படித்தான் எழுதப்பட வேண்டும். இப்படி எழுதினால் முழு மார்க் என்ற ரீதியில்தான் தேர்வுகள் நடைபெறுகின்றன. சுயசிந்தனைக்கு இன்றைய படிப்பில் இடமே இல்லை.

சமீபத்தில் நம் பாரதப் பிரதமர் இந்தியாவை இளைஞர்கள் நாடு என்றார். 12- 25 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில் 54% இருக்கிறார்களாம். இந்த அளவு இளைஞர்கள் வேறு எந்த நாட்டிலும் கிடையாது. இவர்கள்தான் நாட்டைக் காக்கப் போகிறவர்கள், மாற்றப் போகிறவர்கள். இவர்களிடம் வெறும் பட்டம் இருந்தால் போதுமா?

சிந்தனைத்திறன் இருப்பவர்கள்தான் வேலையிலும், வாழ்விலும் உயரப் பறக்கிறார்கள். பெப்ஸி - கோலாவை அலற வைத்த கனிதா நாராயணிலிருந்து, வரதட்சிணை கேட்பவர்களை அலற வைத்த நிஷா சர்மா வரை தங்களை அடையாளம் காட்டிக் கொண்டவர்கள் சிந்தனையில் திறம் படைத்தவர்கள்தான்.

அப்படி சிந்தனையைத் தூண்டுமாறு இருந்திருந்தால், பாபர் மசூதியை உடைக்க இளைஞர்கள் புறப்பட்டிருக்க மாட்டார்கள். ஒரு லட்சம் பணம் கொடுத்தேனும், எம்.பி.ஏ. நுழைவுத் தேர்வுக் கேள்வித்தாளை வாங்கி இருக்க மாட்டார்கள். சிந்தனையை நல்ல சிந்தனையாக உருவெடுக்க வைக்கும் பொறுப்பு கல்வியினுடையது. அதை இன்றையப் பள்ளிகள் கொடுக்கின்றனவா என்பதே நம்முன் இருக்கும் கேள்வி.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

பால் திரிந்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம். மேலாகத் தெளிந்த நீரை வடிகட்டி விடுங்கள். (ஒட்ட வடிக்காமல் கொஞ்சம் நீர்ப்பசை இருக்கலாம்.) இந்தப் பனீருடன் சம அளவு மைதா மாவு, ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த மிளகு, உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து போண்டாவாகப் பொரித்தெடுங்கள். தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சூடாகச் சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும். மாவில் கரம் மசாலா சேர்த்தால் தக்காளி சாஸ் நல்ல சைட் டிஷ்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.





இரவல் கொடு!

- வி. தீபாப்ரியா

இன்னமும் கூட
எனக்கு நன்றாய் ஞாபகம்
இருக்கிறது...
என் காலிடுக்கில்
ஒளிந்து கொண்டு -
என்னையே நீ கண்டுபிடிக்கச்
சொன்ன
அந்த இனிய தருணம்!

விளையாட்டாய் -
உன் பொருட்டு குனிந்து நிமிர்ந்த
அந்த இடைவெளியில்,
நீயேன், இத்தனை அவசரமாய்
வளர்ந்து நிற்கிறாய்!

நீ வளர வளர
சேர்ந்தே வளர்கின்றன,
உன்னைக் குறித்த
என் ஆச்சர்யங்களும்!

உன் சின்னக்
கீழ்ப்படியாமைகளால்
எனக்குள் சின்ன வருத்தங்கள்தான்!
என்றாலும்-
என்னைத் தாண்டிச் சிந்திக்கிறாய்-
என்ற பெருமை அதைவிட அதிகம்!

நீ -
'சிக்கனமில்லையோ?'
என்ற என் சந்தேகங்களெல்லாம்
உன் சந்தோஷச் சிரிப்பொன்றாலே
சிதறிப் போகும்!

"தலைமுறை இடைவெளி!"
என்ற தடைகளைத் தாண்டி,
நீயும் நானும்
இன்பமாய்க் கழித்திட்ட
தருணங்கள் எத்தனை?

அந்த உரிமையில் கேட்கிறேன்!
மகளே -
உன் இளம்புத்துணர்வை
எனக்குக் கொஞ்சம் இரவல் கொடு!

ஊன்றுகோலோடு உள்ளே நுழைய
எனக்குச் சம்மதமில்லை!
உன் உற்சாகத்தோள்கொடு
அது போதும்!

நல்லவர்களாக இருப்பது சவால்தான்!





50- 60 களில் ஆறு வயது முடிந்தால் தான் பள்ளியில் சேர்த்துக் கொள்வார்கள். பின் 70 - 80 களில் நாலு வயதாயிற்று. தற்போது ப்ரீ கேஜி என்று இரண்டரை வயதிலேயே பள்ளியில் சேர்த்து விடுகின்றனர். அதை விடக் கொடுமை அப்போது முதலே எழுத்துக்கள், எண்கள் எனப் பாடம் ஆரம்பித்து விடுவதுதான். வீட்டில் அம்மாவுக்குப் பாடம் சொல்லித் தரப் பொறுமை இல்லாததால் அப்போதே டியூஷன். பள்ளியிலிருந்து வந்த பின் டியூஷன் களைப்பில் அங்கேயே பிள்ளைகள் தூங்கி விடும். இரவுச் சாப்பாடு அநேகமாக பால் மட்டும். காலையில் எழுப்பி, ரெடியாக்கி வேனில் ஏற்றி விட்டால், இரவு வரை அந்த இரண்டரை வயதிலேயே ஓட்டம்தான். மனிதனின் கடைசிக் காலம் வரை இது நிற்பதில்லை.

இதன் பின்விளைவு - முப்பது வயதில் சர்க்கரை, நாற்பது வயதில் ரத்தக் கொதிப்பு. நம்முடைய கல்வி வேலை வாய்ப்பை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. படிப்பை மட்டும் குறிவைக்கும் நாம் பண்பை மறந்து விட்டோம். முக்கியமாக ஆரோக்கியத்தை இழந்து விட்டோம். பெரும்பாலும் காலை உணவு கிடையாது. மதியம் கொண்டு போன சின்ன டப்பாவில் உள்ளதை அடைத்துக் கொண்டு மாலை வீடு திரும்பினால், ஓய்வு இல்லாமல் மற்ற வகுப்புகள். தூங்கக் கூட நேரம் கிடைப்பதில்லை. விளைவு எரிச்சல், முன்கோபம், சண்டை.

முன்பெல்லாம் பள்ளி, கல்லூரிகளில் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியாக "டாக்டர்", சமூக சேவகர்களை அழைத்து உடல்நலம், மனநலம் பற்றி வகுப்புகள் எடுப்பார்கள். தற்போது சிலபஸ் முடிக்கவே நேரம் இருப்பதில்லை. சில பள்ளிகளில் முட்டிக்கு மேல் பாவாடை, அதுவும் சுருக்கங்கள் இல்லாமல், பின் மேல் சட்டையை சீருடையாக வைத்துள்ளனர். சற்று குண்டான பிள்ளைகள் பாடு திண்டாட்டம். கூன் விழுவதற்கு புத்தக மூட்டையுடன் இதுவும் ஒரு காரணம்.

கல்விக்கும் அப்பால்...

ஊதாரிச் செலவு செய்வது இன்றைய மாணவர்களது வாடிக்கையாகி விட்டது. "மேகி, பஃப், சமோசா, பெப்சி" இவற்றிற்குச் செலவு செய்யாத மாணவக் கண்மணிகள் வெகு சிலரே. சேமிப்பின் அருமையைப் பற்றி இவர்களுக்குப் பெற்றோரும், கல்வி நிலையங்களும் கற்றுத் தர மறந்து விட்டனர்.

'மனிதநேயம்' பற்றியும் மாணவர்களுக்கு நிரம்பவே தெரிந்திருக்க வேண்டும். வசதியானவர்கள், தங்களது சக தோழர்கள் பள்ளிக் கட்டணம் கட்ட கஷ்டப்படும் போது, பணம் கொடுத்து உதவலாம். பழைய புத்தகங்களை இலவசமாக ஏழை மாணவர்களுக்கு தந்து உதவலாம்.

- வி. ஜானகி, சென்னை - 4.

இந்த மாணவ சக்தியை நல்வழிப்படுத்த பல லாபநோக்கில்லாமல் நடத்தும் கல்வி நிறுவனங்கள் முயன்று வருகின்றன. என் மகன் படிக்கும் "அம்ரிதா இன்ஸ்டிடியூட்" கோயம்புத்தூரில் மாணவர்கள் தாங்கள் சாப்பிட்ட தட்டைத் தாங்களே அலம்பி வைக்க வேண்டும். தங்கள் அறைகளை தாங்களே சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இரவு 9 முதல் காலை 6 வரை 'சைலன்ட் நேரம்' என்று அமைதி காக்க வேண்டும். அவ்வளவு பெரிய கல்வி நிறுவனத்தில் எங்கும் அமைதி. மாணவர்கள் (இருபால ரும்) அதிர்ந்து நடப்பதில்லை, பேசுவதில்லை. ஆண்கள் கூட தற்போதைய நாகரிக உடையான "பெர்மூடாஸ்" அணிந்து வெளியில் நடமாடக் கூடாது. இங்கிருந்து வெளிவரும் மாணவர்களில் 95% கட்டாயம் சிறந்த குடிமகன்களாக விளங்குவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

சமூகத்தில் இருக்கும் பல அவலங்களை மீறி நல்லவர்களாக இருப்பது பெரிய சவாலாக உள்ளது. சமாளிப்போம்'

- பி.டி. கோகிலா,
சென்னை - 17.

கல்விக்கும் அப்பால்...

நான் ஆசிரியைப் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவள். நான் சொல்ல விரும்புவது -

ஊர் விட்டு ஊர், ரயிலிலும், பஸ்ஸிலும் வரும் வயது வந்த மாணவிகளைப் பற்றியும், அவர்கள் படும் கஷ்டங்களையும் எண்ணிப் பார்த்தால் நம் நெஞ்சே குமுறும். 'உடை' மாற்றிக் கொள்ள 'ப்ரைவஸி'யும் கிடையாது. சில பள்ளிகளில், டாய்லெட்டில் கதவே இருக்காது. கதவு இருந்தாலும் 'தாழ்ப்பாள்' கிடையாது.

கோ-எஜுகேஷன் பள்ளிகளில் அப் பள்ளி ஆசிரியைகளின், 'ஓய்வு அறையின்' பின்பக்கத்திலேயே மாணவிகளின் 'டாய்லெட்டுகளை' அமைப்பதுதான் பாதுகாப்பானதும் ஆகும். ஆனால், சில பள்ளிகளில், பொதுவாக பள்ளி மைதானத்தின் ஒரு பக்கத்தில், மாணவர்கள் 'டாய்லெட்டும்' அதையொட்டிச் சிறிது இடைவெளி மட்டுமே விட்டு, மாணவிகளின் 'டாய்லெட்டும்' இருப்பதால் சில தவறான பிரச்னைகளும், சில தவறான நடத்தைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

அத்துடன், மாணவர்கள் அந்தப் பக்கம் வரும் போது, மாணவிகள் 'டாய்லெட்டில்' நுழையவே கூச்சமடைந்து, பின்வாங்கி விடுகிறார்கள். பள்ளி நிர்வாகத்தினர் இவ் விஷயத்தையும் கவனித்துச் செயல்பட வேண்டும்.

- கே. இராஜலட்சுமி.



தெய்வமும் தேசமும் இரு கண்கள்!

சென்னை குரோம்பேட்டை குமரன் குன்றம் அருகில் இருக்கும் ஸ்ரீமதி இராம்குவார் தேவி ஃபோம்ரா விவேகானந்த வித்யாலயா பள்ளி மாணவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கையேட்டில் "முன் மாதிரி மாணவன்" எப்படி இருப்பான் என்பது அழகாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதைப் படிக்கும் அப் பள்ளியின் ஒவ்வொரு மாணவனும் தான் அவ்வாறு உள்ளோமா என தன்னை ஒரு சுய அலசல் செய்யும் பொழுது, இல்லாத பட்சத்தில் தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளும் பொழுது அங்கே ஒரு மாணவன் மனதளவில் நல்ல பிரஜையாக உருவாகிறான்.



'கல்வியின் வெளிப்பாடு பணிவே ஆகும்' என்பதும் இப் பள்ளியின் குறிக்கோள். கார்த்திகை, பொங்கல் போன்ற பண்டிகைகள் பள்ளி வளாகத்திலேயே கொண்டாடப்படுவது இப் பள்ளியின் தனிச்சிறப்பு. திருக் கார்த்திகையன்று மாலை மாணவர்கள் தங்கள் அறியாமை என்னும் இருளைப் போக்கும் பள்ளிதனை அகல் விளக்கேற்றி அலங்கரிப்பதைப் பார்க்க இரண்டு கண்கள் போதாது.

மானிட வாழ்வின் நோக்கம் எச்சக்தியால் நாம் படைக்கப்பட்டோம் எச் சக்தி நம்மை வழிநடத்துகின்றது என்பதை அறிந்து பணிதலேயாகும் அந்த ஞானத்தை உணர்த்துவதுதான் ஆன்மிகம். ஆன்மிக உணர்வினால்தான் நல்லதொரு சமுதாயம் உருவாகும் என்பது யாராலும் மறுக்கவோ, மறக்கவோ இயலாது. அவ்வரிய உணர்வினை மாணவர்கள் பெற வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கத்தின் அடிப்படையில்தான் இறையுணர்வை வளர்க்கும் கலாசார விழாவினை ஒவ்வொரு ஆண்டும் இப் பள்ளி நடத்தி வருகின்றது.

திரைப்படங்களின் தாக்கத்திற்குச் சிறிதும் ஆட்படாமல், மனங்கவரும் தலைப்புக்களுடன், இறையுணர்வையும், நாட்டுப்பற்றையும் வலியுறுத்தும் விதமாக இம் மூன்று நாள் கலை விழா தொடர்ந்து பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளாக வெற்றி நடை போட்டு, இவ்வாண்டு பதிமூன்றாவது ஆண்டை எட்டியுள்ளது. சத்யம், தர்மம், பிரம்மம்... தெய்வம், தேசம், திவ்யதர்சனம்... யாதுமாகி நின்றாய் பாரதி... இவை சில தலைப்புகள்.



கல்விக்கும் அப்பால்...

'யாதுமாகி நின்றாய் பாரதி' கலை விழாவில் மகாகவியை பள்ளி வாயிலிலிருந்தே பூரணகும்பம் மற்றும் மேளதாள மரியாதையுடன் வரவேற்று வேதவிற்பன்னர்கள் மேடைக்கு அழைத்து வருவது போன்ற காட்சி அனைவரையும் மிகவும் கவர்ந்தது. பாரதியின் பல்வேறு பாடல்களும் இசை, நடனத்துடன் காட்சிகளாக அமைக்கப்பட்டு மாணவர்களால் பாங்குற நடிக்கப்பட்டது. பாரதியின் எழுச்சி மிகுந்த நாட்டுப்பற்றைத் தூண்டக்கூடிய பாடல்களைக் கேட்ட இப் பள்ளி மாணவர்கள் மனதளவில் நல்ல பிரஜைகளாக வளருவார்கள் என்பது திண்ணம்.

மற்றொரு கலாசார விழாவில் இரு நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையேயான இடைவெளியில் 'ஸ்ரீ சக்தி காயத்ரி' ஒலிக்கப்பட்டது. பார்வையாளர்கள் அனைவருக்கும் அன்றைய தினம் ஸ்ரீசக்தி காயத்ரி மனனமாகி விட்டது.

மூன்று நாள் விழாவில், ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பதும், மூன்று நாளும் மூன்று சிறப்பு விருந்தினர்கள் நிகழ்ச்சிக்கு அழைக்கப்படுவதும் விழாவின் தனிச்சிறப்பு.

கல்விக்கும் அப்பால்... மாணவர்களை ரத்தினங்களாக, மணிகளாக உருவாக்க இறையுணர்வையும், நாட்டுப்பற்றையும் கலாசார விழாக்கள் மூலம் வளர்க்க விவேகானந்த வித்யாலயா போன்று அனைத்துப் பள்ளிகளும் முன்வர வேண்டும். பள்ளியின் இறுதித் தேர்வில் 100% தேர்ச்சியினைக் காட்டுவது மட்டும் தரமான பள்ளியாகாது.

- சியாமளா ராஜகோபால்,
சென்னை - 64.





பாண்டிச்சேரியில் புரிந்துக்கொண்டேன், அது **நான்தான்** என்று.

பாண்டிச்சேரி, சுய-உணர்வு கதைகளுக்கு ஒரு புகலிடம். இன்று, உங்களுக்கும் ஒரு சிறந்த புகலிடத் தேர்வாக அது அமையக்கூடும். அளவிலா தியான மண்டபங்கள், தெய்வீக நிலைவிடங்கள், யோகா மையங்கள், மணம் கமழும் எண்ணெய் வகைகள், நறுமணமிக்க மெழுகுவர்த்திகள், சுகமான ஊதுபத்திகள், எண்ணத்திற்கேற்ற அவென்யூக்கள், கண்டியிழுக்கும் சர்ச்சுகள், அலைவீசும் கடற்கரை, அமைதியான நீர்நிலை நதிகள் போன்றவை உங்களுக்கு உதவிடக் காத்திருக்கின்றன. வாருங்கள், ஏதேனுமொரு வார இறுதிக் காலத்தை இனிமையானதாக்கி நீங்கள் புதுப்பொலிவு பெற்றிடுங்கள்.

PEACEFUL
Pondicherry
Give time a break.

McCANN:PT:000104

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: பாண்டிச்சேரி சுற்றுலா: தொலைபேசி: 91-413-2334575/2333590/2330532.
ஃபேக்ஸ்: 91-413-2330532. இ-மெயில்: e_pttdc@sify.com இணைய தளம்: www.tourisminpondicherry.com



மருத்துவர் சொல்றேன், கேளுங்களேன்!



என் தோழியின் வீட்டுக்கு அவளது அழைப்பின் பெயரில் மதிய உணவு உண்ணச் சென்றிருந்தேன். அருமையான உபசரிப்பு - பயங்கர 'ரிச்' உணவு வகைகள். பல மொறுமொறு அயிட்டங்கள். 4- 5 வெரைட்டி ரைஸ் வகைகள். சொல்லச் சொல்லக் கேட்காமல் தட்டில் காலியாக காலியாக போட்டுக் கொண்டேயிருந்தாள். மனதுக்குள் ஒரு வலி. ஒரு வேளை சாப்பாட்டுக்கு இவ்வளவு அயிட்டங்கள் தேவையா?

அத்துடன் "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்ற தத்துவத்தை உருவாக்கி, அதற்கு உதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டிய சித்தர்கள் தோன்றிய இந்த மண்ணில், இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள எளிய, இனிய, ஊட்டச்சத்தை எப்படியெல்லாம் சமையல் என்ற பெயரில் பாழாக்கிக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க, மருத்துவர் என்ற முறையில் மனது வலித்தது.

வெளிநாட்டவர்கள் தங்களது உணவில் பச்சைக் காய்கறிகளையும் பழவகைகளையும் அன்றாடம் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளத் தவறுவதே இல்லை. ஆனால் நம்மவர்களோ பல வினோத கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள். காலையில் பழம் சாப்பிடக் கூடாது. இரவில் கீரை சாப்பிடக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கும் தாய்மை நிலையிலுள்ள பெண்களுக்கும் பலவித பழங்கள் காய்கறிகளுக்குத் தடை. இது மிக மிகத் தவறானது. தேவையற்றது. மாற்றப் படவேண்டிய ஒன்று. எவ்வளவுதான் எடுத்துச் சொன்னாலும் கேட்க மாட்டேன் என்கிறார்களே! முயன்று பார்க்கிறேன்...

பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களை உண்பதால் வைட்டமின் சத்துக்கள்,



உடலுக்குத் தேவையான டிரேஸ் எலிமெண்ட்ஸ், மினரல்ஸ் உடனடிப் புத்துணர்ச்சி இவை எளிதில் கிடைப்பதுடன் பல நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கவும் மிக மிக அதிக அளவில் உதவுகின்றன என்ற உண்மையை யாராலும் மறுக்க முடியாது. (அப்பாடா... கொஞ்சம் மூச்சு வாங்கிக் கொள்கிறேன்!) முக்கிய சத்தான ஆன்டி ஆக்ஸி டென்ட்ஸை முழுமையாகப் பெற சாலட் மிகமிக அவசியம்.

எப்படி இந்த சாலட் கலாசாரத்தை நடைமுறையாக்குவது?

சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன், இட்லி தோசை அல்லது சாதத்தைக் கொட்டி பிளேட்டை நிரப்பாமல் முதலில் சாலடைப் பரிமாறுங்கள். அடுத்து உணவு வகைகளை மிக நிதானமாகப் பரிமாறுங்கள். எதிரே இருக்கும் உணவைப் பசி நேரத்தில் சுவைக்காமல் இருக்க யாராலும் முடியாது. அடிக்கடி இந்தப் பழக்கத்தைக் கையாண்டால் குழந்தைகளுக்கு சாலட் மேல் ஒரு ஆசை வந்து விடும்.

சாலட்/பழவகைகளைக் கண்களைக் கவரும் விதத்தில் பிளேட்களில் அமையுங்கள் உதாரணமாக சாதாரண கேரட் + எலுமிச்சை ஜூஸ் சாலட்டை பரிமாறு முன் அதைத் தட்டின் நடுவில் அமைத்து சுற்றிலும் வெள்ளரிக்காயை வட்டமாக வெட்டி வளைவான தட்டு ஓரங்களில் வைத்தால் ரொம்ப கலர் புல்லாக இருக்கும்.

ஊறவைத்த பயத்தம் பருப்பில், காரட்டை சிறிதளவு துருவிச் சேர்த்து அத்துடன் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலைத் தழைகளை குழந்தைகளோ பெரியவர்களோ தூக்கி எறிய முடியாதபடி மிக அழகாக மெலிதாக, சிறிதாக வெட்டிப் போட்டு விடுங்கள்.

முளைகட்டிய பயறை எலுமிச்சை ஜூஸ், சிறிதளவு தேங்காய்த் துருவல், கொத்துமல்லித் தழை, மிளகுத்தூள் கொண்டு சுவைபடுத்துங்கள்.

துருவிய பீட்ரூட்டையும் கூட தேங்காய்த் துருவலுடன் சிறிதளவு உப்பு + சர்க்கரை சேர்த்து சாலட் செய்யலாம்.

— இப்படி நிறைய இருக்கு. உங்களுக்கும் தெரியும்தான். இனிமேலாவது செய்யுங்கள்.

- வேறு ஏதுமின்றி வெறும் சாலட்டை மட்டுமே முக்கிய உணவாக உண்ணும் பொழுது அத்துடன் பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா போன்ற பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்து வளரும் குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முதியவர்கள்

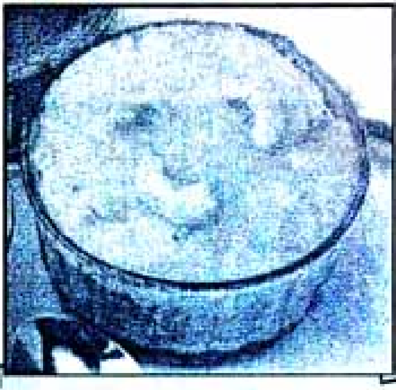


வீட்டுத் தோட்டத்தில் வெள்ளைப் பூசணி திடீரென்று முளைத்து ஒரு பெரிய காய் காய்த்தது. அல்வா செய்வதற்காக அதில் பாதிக்கு மேல் நறுக்கி, மேல் தோலையும், குடல் பாகத்தையும் சீவி விட்டு, கொப்பரைத் துருவியில் துருவி துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி வடிய விட்டேன். கிட்டத்தட்ட ¾ லிட்டர் தண்ணீர் வடிந்தது. அத்துடன் மேல் தோல், குடல் பாகத்தையும் சேர்த்து பூசணிச் செடியின் வேர்ப்பாகத்திலேயே கொட்டி விட்டேன்.

ஆச்சரியம். பதினைந்து நாட்களுக்குள் கணுவுக்குக் கணுவு பிஞ்சுப் பூக்கள் பூத்து இரண்டு மாதத்தில் பெரியதாக ஆறு காய்கள் காய்த்தன.

- லக்ஷ்மி அருணாசலம்.


AJINOMOTO
"அஜினோமோட்டோவால என் புலாவுக்கு கிடைச்சது அதிக சுவை.
எனக்கு கிடைச்சது என் மாமியாரின் பாராட்டுகளும், அவங்களோட தங்க வளையல்களும்."
அஜினோமோட்டோ
சுவை கூட்டும் தூள்
AJI-NO-MOTO®
味の素
SINCE 1909
GENUINE "AJI-NO-MOTO" IS THE RED BOWL MARK
உணவின் சுவையை மேலும் கூட்டும்!
சிட்டிகையளவு சேர்க்கவும்
நூற்றுக்கும் மேலான நாடுகளில் உணவில் சுவை கூட்ட பயன்படும் அஜினோமோட்டோ இப்போது உங்கள் உணவிலும் சுவையை கூட்ட வந்திருக்கிறது. நீங்கள் தினம் செய்யும் சாம்பார், ரசம், பொரியல், அவியல், கூட்டு என்றாலும் சரி, ஸ்பெஷலான பிரியாணி, புலாவ், ஃபிரைடு ரைஸ், சிக்கன் கறி ஆனாலும் சரி, ஒரு சிட்டிகை அஜினோமோட்டோ சேர்த்தாலே போதும், அது உங்கள் சமையலின் இயற்கையான, முழு சுவையையும் வெளிக் கொண்டுவருதோடு உங்களுக்கு பாராட்டுகளையும் பெற்றுத்தரும். "அஜினோமோட்டோ" தான் கரும்பு மற்றும் மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்ற இயற்கைப் பொருள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் 100% சைவ உணவுப்பொருளாகும்.
100% வெஜிடேரியன்
ரூ.1 மற்றும் ரூ.5 பேக்குகளில், பலசரக்கு கடைகளில் கிடைக்கிறது.
ஒரு சிட்டிகை இழுத்திடும் அனைவரையும் உங்கள் வசம்!



பாசிப் பருப்பை சிவக்க வறுத்து ரவை போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த ரவை 1 பங்கு என்றால் வெள்ளை ரவை 3 பங்காக இருக்குமாறு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வழக்கமாகச் செய்வது போல் கேசரி செய்யவும். சுவையோ அபாரம்.

- ஜி. அருள்ராணி.

எல்லோருக்குமே உணவாக அளிக்கலாம். இது சரிவிகித நிறை உணவாக அமையும். அத்துடன் விரைவாக பசியும் எடுக்காது.

- பாலில் சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடிக்கும் பழக்கம் சாலச்சிறந்தது.

- குழந்தைகள், முதியவர்களுக்குத் தயிரில் சர்க்கரை சேர்த்து ஸ்வீட் 'லஸ்ஸி'யாக அடிக்கடி தரலாம்.

- வளர்கின்ற வயதில் இயற்கை உணவான தேனை அடிக்கடி பயன்படுத்துங்கள். குறிப்பாக பெண்களுக்கு நல்ல சரும மினுமினுப்பைத் தரவல்லது தேன். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் தேன் கலந்து பருக மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

- கீரைகளைச் சற்றே வேகவைத்து தேங்காய்ப்பாலில் கலந்து, கொதிக்க வைக்காமல் தாளித்துப் பயன்படுத்தலாம். சீரகம், வெங்காயம், பூண்டு இதைச் சிறிதளவு நெய்யில் வறுத்துத் தாளிக்க சுவை கூடும்.

கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா இலைகளை சட்னியாகச் செய்யும் பொழுது வதக்காமல் செய்தால் அதிலுள்ள சக்தியை அப்படியே பெற இயலும்.

காலை உணவுடன் குடிக்க எந்த வகை பிரஷ் ப்ரூட் ஜூஸ் எடுத்தாலும் நாள் முழுக்கப் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

முக்கியமாக நாம் கவனிக்க வேண்டியவை :

சாலட் செய்யுமுன் காய்கறி பழவகைகளை நன்கு கழுவவேண்டும். சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு கலந்து கூட கழுவி எடுக்கலாம். பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளை நீக்க இது உதவும்.

தோலுடன் சாப்பிடுவதில் சில சத்துக்களை இழக்காமல் அடையலாம்.

சமைக்கும் நேரம் குறைவு. எரிபொருள் மிச்சம். ஊட்டச்சத்து அதிகம்.

நேரடியாக வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் கிட்டுவதால் அனாவசியமாக பி காம்ப்ளெக்ஸ், கால்சியம், மினரல்ஸ் என மருந்துக் கடையில் போய் நிற்க வேண்டாம். சின்தெடிக் மருந்துகளைவிட காய்கறி, பழங்களை உண்பதால் கிடைக்கும் சத்துக்கள் பன்மடங்கு சிறந்தது. பின்விளைவுகள் இல்லாதது. பட்ஜெட்டை இடிக்காதது.

இயற்கை அந்தந்த சீசனுக்கேற்ற பழங்களை வாரி வழங்குகிறது. கோடைக் காலத்தில் தாகம் தணிக்கவே தர்பூஸ் விளைகிறது. ஆடி மாதத்தில் வைரஸ் இன்ஃபெக்ஷனை எதிர்க்கவல்ல எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், போன்றவை அதிகம் விளையும். இயற்கை தரும் இனிய பழ வகைகளை, அந்தந்த சீசனில் அதிகம் உண்பதால், அந்தந்த சீசனுக்கே உரிய பல நோய்களை தடுக்கவல்ல எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது.

தோழியரே! மருத்துவர் என்ற முறையில் என் மனமார்ந்த விண்ணப்பம் அதிக அளவில் காய்கறி, பழவகை சாலட் உண்பதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இது பல்வேறு வகையிலும் பலனளிக்க வல்லது. சக்தி பெற்று வாழுங்கள்!

— டாக்டர். கலா கமலாகர் ராவ்

கல்விக்கும் அப்பால்...

மற்ற எந்தத் தொழிலை விடவும் புனிதமானது ஆசிரியர் தொழில். ஏனென்றால் ஒரு சிறந்த மாணவ சமுதாயத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றத்தையும் வருங்காலத்தையும் தீர்மானிப்பவர்கள் இவர்கள்தான். இன்றையச் சூழலில் ஒரு சிறந்த ஆசிரியர் எப்படிப்பட்டவர்? ஒரு சிறந்த சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு எப்படிப்பட்ட ஆசிரியர்கள் தேவை? இதோ சிலருடைய கருத்துக்கள்....

அஸ்திவாரம் போடு

நளினி பார்த்திபன் :

வனவாணி மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை. (சமீபத்தில் சிறந்த ஆசிரியைக்கான விருதை ஜனாதிபதியிடம் பெற்றவர். ரோட்டரி சங்கத்தின் விருதையும் பெற்றிருக்கிறார் இவர்)

"நம் பள்ளிக் காலத்தில் நமக்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதம் நம் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்பதுதான் உண்மை.

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஓர் ஆசிரியரின் பொறுப்பு வித்தியாசமானது. அவருக்குச் சிறந்த விஷய ஞானம் மட்டும் இருந்தால் போதாது. தன்னுடைய பாடத்தைப் பற்றிய ஞானம் வேறு எங்கே, எப்படிக் கிடைக்கும் என்று குழந்தைகளுக்கு வழி காட்ட வேண்டும். இன்றைய உலகில் எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்னும் அளவிற்கு கணிப்பொறி, இன்டர்நெட் என்று பல்வேறு வழிகள் உள்ளன.

ஒரு சிறந்த ஆசிரியர் தன்னுடைய பாடப் புத்தகத்தில் உள்ளவற்றை மட்டுமே போதித்து விட்டு நின்று விடாமல், மற்ற பல விஷயங்களையும் இணைத்து ஒன்று சேர்ந்த ஒரு பரந்த அறிவையே மாணவர்களுக்கு அளிப்பார்.

ஓர் 'ஐடியல் டீச்சருக்கு' பொறுமையும் சகிப்புத்தன்மையும் இருக்க வேண்டும். எப்போதுமே குரலை உயர்த்தாமல் மென்மையாகப் பேசும் தன்மை வேண்டும். மன்னிக்கும் மனப்பான்மை இருக்க வேண்டும். ஒரு குழந்தையின் நடத்தையை மாற்ற வேண்டுமானால் எப்படிப்பட்ட தண்டனையை விதித்தால் பலன் கிடைக்கும் என்ற நுணுக்கம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இங்கே தண்டனை என்று நான் சொல்வது அடிப்பதையோ திட்டுவதையோ அல்ல.



• நளினி பார்த்திபன்

எந்த மாதிரியான நடவடிக்கை யெடுத்தால் ஒரு மாணவன் தனது நடத்தையை நல்வழிக்கு மாற்றிக் கொள்வான் என்று புரிந்து கொள்ளக் கூடிய சாமர்த்தியம் ஓர் ஆசிரியருக்கு வேண்டும்.

தற்காலத்தில் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது குழந்தைகளுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. அறிவை சரியானபடி உபயோகிப்பதற்கு அவர்

களுக்குப் பயிற்சி கிடைப்பதில்லை. படித்ததை நிஜ வாழ்க்கையுடன் சம்பந்தப்படுத்திச் சூழல்களைச் சமாளிக்கும் திறன் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. பள்ளிகள் நினைத்தால் எதையும் சாதிக்கலாம்.

முன்பெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு பிரச்னை என்றால் வீட்டில் உள்ளவர்களின் மூலம் அவர்களது உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகால் கிடைத்து விடும். ஆனால் இன்றையச் சூழலில் குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் யாரும் இருப்பதில்லை. பெற்றோர்களுக்குக் குழந்தைகளுடன் மனம் விட்டுப் பேசுவதற்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை. நண்பர்களுடன் பழகுவதற்குப் பலர் அனுமதிப்பதும் இல்லை. 'ஃபோன்கால் வேஸ்ட்டாகிறது' என்றுதான் பெற்றோர்கள் அதிகம் கவலைப்படுகிறார்கள். 'அடோலசென்ட்' வயதில் பிறகு எப்படித்தான் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளைச் சமாளிப்பது?

ஓர் ஆசிரியர் தான் குழந்தைகளுடன் சிநேக பாவத்துடன் பழகி அந்தக் குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையும் தோழமையும் வளர வழிவகுக்க வேண்டும்.

யோசித்துப் பார்த்தால் குழந்தைகளின் உடல், மனம் மற்றும் பரிபூரண வளர்ச்சிக்குப் பள்ளிதான் பொறுப்பு.



ஹேமலதா ரகுபதி

ஹேமலதா ரகுபதி:

(இவர் 'எஜுகேஷன் வோர்ல்ட்' என்னும் பத்திரிகையின்

ஆசிரியர்கள்!

சென்னை நிருபர். இதற்காகப் பல கல்வி நிலையங்களுக்குச் சென்று பார்த்து எழுதுபவர். இரண்டு மகன்களுக்குத் தாய்.)

"தான் கற்றுத் தரும் விஷயத்தில் ஒரு குழந்தை சிறந்து விளங்கும் அளவிற்கு ஊக்கம் அளிப்பவர்தான் ஒரு சிறந்த ஆசிரியர். வகுப்பிற்கு வரும் பொழுது பாடப் புத்தகத்தைப் பார்த்துப் பாடம் நடத்தாமல் பாடத்தை நன்றாகத் தயார் செய்து கொண்டு வந்து குழந்தைகளுக்குப் புரியும்படி சொல்லிக் கொடுப்பார்.

என் மகனுக்கு ஒரு நல்ல கம்ப்யூட்டர் டீச்சர் பள்ளியில் அமைந்தார். அவனை எப்போதும் ஏதாவது புதிய முயற்சியில் ஈடுபடும்படி ஊக்குவிப்பார். இன்று அவரது உற்சாகமான முயற்சியின் பலன் அவன் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங் படிக்கிறான்.

ஆனால் இன்றையக் குழந்தைகளுக்குக் கல்வியினால் சந்தோஷம் இல்லாமல் மன இறுக்கம்தான் அதிகம் ஏற்படுகிறது. பள்ளி ஆசிரியர்கள் அவர்களது டென்ஷனைப் போக்கும் விதத்தில் இல்லாமல் அதிகப்படுத்துவது போல நடந்து கொள்கிறார்கள்.

குழந்தைகளின் கவனத்தைப் பாடத்தின் மீது ஈர்க்கும் அளவிற்கு அவர்கள் முயற்சி எடுப்பதில்லை. அதனால் குழந்தைகளுக்குப் பாடங்கள் 'போர்' அடிக்கின்றன. வகுப்பில் கவனம் செலுத்த மாட்டேன் என்கிறார்கள். பிறகு ட்யூஷன், கோச்சிங் கிளாஸ் என்று சேர்க்கும்படி ஆகிவிடுகிறது.

பள்ளிகளில் நடக்கும் பரிமாற்றங்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமானால் பள்ளியில் விழா அல்லது மற்ற போட்டிகள், விசேஷங்கள் நடக்கும் பொழுது சிறிது சுட்டிகையாக இருக்கும் குழந்தைகளையே மீண்டும் மீண்டும் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். படிப்பு விஷயத்திலும் நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தைகளின் மீதுதான் சில ஆசிரியர்களுக்கு அதிக அக்கறை. மற்ற குழந்தைகளுக்கு வேறு

பல விஷயங்களில் திறமை இருக்கும் என்று டீச்சர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இதற்காக ஆசிரியர்களையே நாம் குறைசொல்ல முடியாது. பரீட்சைகள்தான் பிரதானம் என்றிருக்கும் கல்வி முறையில் ஆசிரியர்களுக்கு நேரம் எங்கே கிடைக்கிறது? பாடங்களை முடித்தால் போதும் என்றாகி விடுகிறது அவர்களுக்கு. நம் கல்வி முறை மாறினால் ஆசிரியர்களின் பளுவும் குறைந்து அவர்களும் உற்சாகமாகப் பாடம் நடத்துவார்கள்.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்கு விதிக்கப்படும் தண்டனைகளை எடுத்துக் கொண்டால், நான் தமிழ்நாடெங்கிலும் பள்ளிகளில் நடக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி எழுதுவதால் எனக்கு பல திகிலான விஷயங்கள் தெரியவருகிறது. பல பள்ளிகளில் குழந்தைகள் அடிக்கப்படுகிறார்கள். தற்கொலைகள் கூட நடக்கின்றன.

ராமு, அபினவ்வின் தற்கொலை இதற்கு சரியான உதாரணம். அதே மாதிரி தமிழ்நாட்டில் ஒரு பள்ளியில் சில மாணவர்களின் நடவடிக்கைகள் பிடிக்காததால் தலைமை ஆசிரியர் போலீசில் புகார் கொடுத்து விட்டார். பள்ளிக்குப் போலீஸ் வந்து அவர்களை ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்துச் சென்று தண்டனை கொடுத்தார்கள். "பள்ளியில் ஒரு பிரச்னை என்றால் போலீஸை ஏன் வரவழைத்தீர்கள்?" என்று நான் கேட்ட போது, "அப்படிப்பட்ட நடவடிக்கையை நாங்கள் எடுக்க வேண்டியதாகி விட்டது என்றால் இவர்கள் என்ன பாடுபடுத்தி இருப்பார்கள்?" என்று என்னையே திருப்பிக் கேட்டார் அந்த பிரின்ஸிபால்.

இன்னும் மாணவிகளிடம் முறைகேடு, கனமான புத்தகத்தினால் தலையில் அடித்ததால் புத்திபேதலித்து விட்ட மாணவி என்று பல விஷயங்களைப் பற்றி எழுத நேர்ந்தது. சரியான சட்டம் உருவாக்கப்பட்டு அது சரியானபடி நடைமுறைக்கு வந்தால்தான் இப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகள் நடக்காமல் இருக்கும்.

காலம் மாறி விட்டது. இன்றையச் சூழலில் ஆசிரியர்கள் சில பழமையான எண்ணங்களையும், பழக்கங்களையும் கைவிட்டு விட்டு குழந்தைகளுக்கு நல்ல நண்பர்களாகவும் வழிகாட்டிகளாகவும் இருந்து அவர்களது வளமான வாழ்க்கைக்கு விளக்கேற்றி வைக்க வேண்டும். சிறந்த ஆசிரியர்களின் மூலம் தான் சிறந்த மாணவச் சமுதாயம் உருவாக முடியும்."



• டாக்டர். வி. முத்துகிருஷ்ணன்

டாக்டர். வி. முத்துகிருஷ்ணன் : *மனநிலை மருத்துவர் (அப்போலோ மருத்துவமனை, மருத்துவக் கல்லூரியில் ஆசிரியராக இருந்தவர்)*

"இன்றைய சூழ்நிலையில் 'ஐடியலாக' சிறந்த ஆசிரியர் என்று எவரையுமே எதிர்பார்க்க முடியாது. இந்தக் காலத்திற்குத் தகுந்த ஆசிரியர் யார் என்றுதான் நாம் பார்க்க வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்களைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களை மதித்து, நிறைகுறைகளோடு அவர்களை ஏற்றுக் கொண்டு சரியான பாதையில் செல்ல அவர்களுக்குத் துணையாக இருப்பவர்தான் சிறந்த ஆசிரியர்.

இன்றையக் குழந்தைகளிடமிருந்து பள்ளியும், ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் அதிகம் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு மன இறுக்கம் அதிகமாக இருக்கிறது. அவர்களை எத்தனையோ விதமான குழப்பங்களும் பயங்களும் ஆட்டிப் படைக்கின்றன. முக்கியமாக சரியான மதிப்பெண்கள் வராமல் போய் விடுமோ என்கிற பயம் மேலோங்கியிருக்கிறது.

நம்மை நண்பர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்களா? பிறர் கேலி செய்வார்களோ? போன்ற

பல பயங்கள். அவர்களது உடலழகு, உடல் நலம் பற்றிய கவலைகளும் குழப்பங்களும் வேறு. தனிமையுணர்ச்சி, மற்றவர்கள் தங்களை ஒதுக்குகிறார்கள் என்றெல்லாம் சிந்தனைகள். மொத்தத்தில் பள்ளிக் காலத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்களை விட கவலைகளும் குழப்பங்களும் ஜாஸ்தியே.

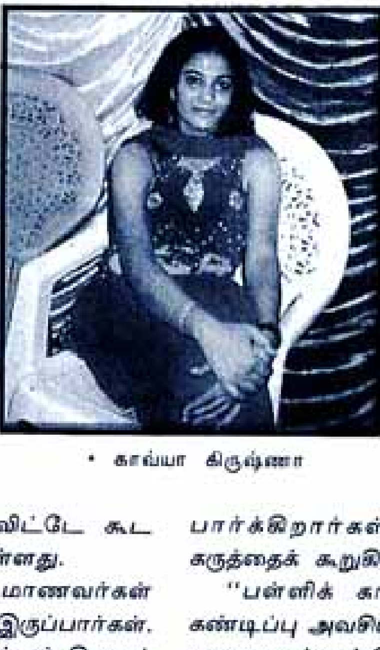
இந்த மாதிரியான சமயத்தில் அவர்களுக்குத் தேவை அவர்களை அரவணைக்கும் அன்புக்கரங்கள், அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களை ஆதரிப்பவர்களும் தான். ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் சேர்ந்துதான் அவர்களிடம் அன்பு செலுத்தி அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர்களது மன இறுக்கம் அதிகமாகி தற்கொலை, வன்முறை போன்றவற்றில் அவர்களது கவனம் திரும்புவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஆசிரியர்கள் தங்களது மாணவர்களைக் கூர்ந்து கவனித்தால் மனதளவில் பெரும் குழப்பங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மிகவும் எளிதாக அடையாளம் காண முடியும். இப்படிப்பட்டவர்கள் அடிக்கடி ஃபெயிலாவார்கள். பள்ளிக்கு அடிக்கடி மட்டம் போடுவார்கள். பள்ளியை விட்டே கூட நின்று விடும் அபாயமும் உள்ளது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் மாணவர்கள் 'மதில் மேல் பூனை'களாக இருப்பார்கள். ஆசிரியர்களின் ஆதரவும் அன்பும் கிடைத்தால் சரியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். அல்லது தங்களது நண்பர்களின் கட்டாயத்திற்கு இணங்கி வேண்டாத செயல்களில் களமிறங்கும் வாய்ப்புகளும் அதிகம்.

விழித்திருக்கும் நேரத்தில் அதிக நேரம் குழந்தைகள் ஆசிரியர்களுடன்தான் செலவிடுகிறார்கள். ஓராண்டுக் காலத்தில் கிட்டத்தட்ட 2/3 பங்கு நேரம் பள்ளியில் தான் கழிகிறது. அப்படியிருக்கும் போது ஆசிரியர்கள்தான் குழந்தைகளின் உடல் நிலையையும் மனநிலையையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

மாறுபட்ட இன்றைய உலகில் அவர்களுக்கு நல்ல எதிர்காலம் காத்திருக்கிறது என்று புரிய வைக்க வேண்டும். இன்றையச் சமுதாயத்தில் ஆயிரக்கணக்கான வேலை வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன என்று எடுத்துக் கூறி அவர்களது பயங்களைப் போக்க வேண்டும். அவர்களது திறமைக்கேற்ற வாய்ப்பு எப்படியும் கிடைத்து விடும் என்று நம்பிக்கையூட்ட வேண்டும். சிறந்த வாத்தியார்கள் குழந்தைகளுக்கு சிறந்த முன்மாதிரியாக விளங்குவார்கள்."



• காவ்யா கிருஷ்ணா

காவ்யா கிருஷ்ணா : *(எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவா கல்லூரியில் விஷுவல் கம்யூனிகேஷன் படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாணவி. பேச்சுப் போட்டிகளில் எத்தனை வகையுண்டோ அவை அத்தனையிலும் பரிசை அள்ளிக் கொண்டு வருபவர். நகைகள் டிசைன் செய்வதில் பல பரிசுகள் பெற்றவர்.)*

மாணவிகள் ஆசிரியர்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்று இவருடைய கருத்தைக் கூறுகிறார்.

"பள்ளிக் காலத்தில் அன்பு கலந்த கண்டிப்பு அவசியம். ஆசிரியர்கள் மாணவிகளை தூண்டிக் கொண்டே இருந்தால்தான் பள்ளிக் காலத்தில் அவர்களுடைய கவனம் சிதறிப் போகாமல் இருக்கும். ஆனால் கல்லூரிக்கு வரும் போது மாணவிகள் எதிர்பார்ப்பது சிறிதளவு சுதந்திரம், புரிதல், நாங்கள் வளர்ந்த, பொறுப்புள்ளவர்கள் என்கிற நம்பிக்கை. அவரவரது தனித்துவத்திற்கு அங்கீகாரமும் மதிப்பும்தான்.

ஆசிரியைகள் அளவுக்கு அதிகமாக கண்டிப்பாக இருந்தால் மாணவர்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் சொல்லும் விஷயங்களை விட அவர்களது மனப்பான்மை

தான் சில மாணவர்களைப் பாதிக்கிறது. ஆசிரியர்களுக்கு மாணவர்களின் மீது உண்மையான அக்கறையும் அன்பும் இருந்தால் அவர்கள் அதை உணர்ந்து அந்த ஆசிரியரின் மீது அளவு கடந்த மரியாதையையும் அன்பையும் செலுத்துவார்கள்.

பல ஆசிரியர்கள் வெறும் பாடப் புத்தகத்தில் இருப்பதை மட்டும் சொல்லிக் கொடுத்து விட்டுச் செல்வதால் மாணவர்களுக்குப் போரடிக்கிறது. பாடங்களைச் சுவையாக வழங்க ஓர் ஆசிரியருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

மாணவர்கள் எதிர்பார்ப்பது 'ஐடென்டிட்டி'. அதாவது ஒவ்வொரு மாணவனும், மாணவியும் ஆசிரியரின் அங்கீகாரத்தை எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஓர் ஆசிரியர் எல்லோரையும் பாரபட்சமில்லாமல் நடத்த வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஒவ்வொரு இளைஞரும் தன்னைத் தன் ஆசிரியர் மதித்து, தன் நிறை குறைகளுடன் ஏற்க வேண்டும் என்றுதான் எதிர்பார்க்கிறார்.

ஒரு மாணவி ஏன் எல்லாவற்றிலும் சிறப்பாக விளங்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்? சாதாரணமானவர்களுக்கு இந்த உலகில் அங்கீகாரமே கிடையாதா? ஒவ்வொரு குழந்தையையும், "பார் அவன் பேச்சுப் போட்டியில் ஃபர்ஸ்ட்" "இவள் பாட்டுப் போட்டியில் முதல்" என்று பல குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பல விஷயங்களிலும் சிறப்பாக விளங்க வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

கடினமான பாடங்களைக் கொண்ட உயர் வகுப்புகளில் படிக்கும் போதுதான் மனதை திசைத் திருப்பவும், புத்துணர்ச்சி பெறவும் அன்னிய செயல்பாடுகளில் அளவோடு ஈடுபட வேண்டும். அப்போது நாம் படிப்பது இன்னும் நன்றாக மனதில் பதியும். இது என்னுடைய அனுபவம். என்னுடைய பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் எனக்கு ஆதரவு அளித்ததனால் என்னால் சிறப்பாகச் செயல்பட முடிந்தது. இப்போது எங்கள் கோர்ஸின் பளு மிகவும் அதிகம்தான் என்றாலும் எனக்குப் பிடித்த கோர்ஸை படிப்பதனால் எனக்கு இறுக்கம் ஏற்படுவதில்லை."

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

கல்விக்கும் அப்பால்...

பிரின்ஸிபால் அல்ல தோழி!



அன்னையின் அருள் நிரம்பிய புதுவையில், புதுவைக்கு மேலும் புகழ் சேர்க்க அமைந்துள்ள பள்ளி, "செயின்ட் ஜோசப் ஆப் குளுனி" பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி. அப் பள்ளியின் பிரின்ஸிபல் சிஸ்டர் எமிலியானா அவர்கள். பள்ளியில் படிக்கும் பெண்களை தன் குழந்தைகளை விட மேலாக நினைக்கும் அவர், அவர்களின் ஒழுக்கத்துக்கும், சுத்தமான பழக்க வழக்கங்களுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர். மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை "மதர்ஸ் மீட்" என்று வைத்து, அனைத்து மாணவிகளின் அம்மாக்களுக்கும் தங்கள் குறைகளையும், எண்ணங்களையும் கூற வாய்ப்பளிப்பார். பெற்றோர்களுக்கு அவர் வலியுறுத்தும் கருத்துக்கள் சில

1. சிறு வயதிலிருந்து தான் சாப்பிட்ட தட்டைக் கழுவவும், தனது உள்ளாடைகளைத் துவைக்கவும் பழக்கி விட வேண்டும்.

2. சானிடரி நாப்கின்கள் உபயோகிக்கும் முறையையும் அவற்றை டிஸ்போஸ் செய்யும் முறையையும் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

3. மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுத் திட்டக்கூடாது.

4. படிப்பு ஒன்றே முக்கியமென்று கூறாமல், அவர்களின் மற்ற ஆர்வங்களுக்கும் மதிப்பளிக்க வேண்டும்.

பள்ளியில், பிரின்ஸிபால் அறையின் வாசலில், ஒரு புகார் பெட்டி வைக்கப்பட்டுள்ளது. பெண்கள் தங்களின் குறை (அ) சந்தேகம் (அ) பெற்றோரின் மீதுள்ள கோபம் இருந்தாலும் எழுதி அதில் போட்டால், பெண்களுக்கும் பெற்றோருக்கும் தகுந்த முறையில் கவுன்சிலிங் வழங்கப்படுகிறது. பள்ளியின் ஒவ்வொரு தளத்திலும் வசதியான வாஷ்பேசினுடனும், குப்பைத் தொட்டியுடனும் கூடிய விசாலமான டாய்லட் கட்டப்பட்டுள்ளது. பெண்களுக்கு அவர் மீது பிரின்ஸிபல் என்ற மரியாதையும், தோழி போன்ற நெருக்கமும், அளவிட முடியாத அன்பும் நிறைந்து காணப்படும்.

அர்ஜுன் கம்ப்யூட்டர் கிளாசுக்கும் போறான்! பாட்டும் நல்லா பாடறான்!

அர்ஜுன் அம்மா யாரு?

பள்ளியில் மாணவிகளுக்கு ஒரு நாளும் ஆசிரியர்கள் மூலம் கடும் சொற்களோ, அடி உதையோ, தண்டனையோ கிடையாது. அன்பையே மூலதனமாக வைத்து நடத்தப்படும் இப்பள்ளி, புதுவை மக்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும்.

— ஜெயந்தி நாகராஜன்



ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நம: ஹரி: ஓம் ஸ்ரீ மஹாகணபதயே நம: ஓம் ஸ்ரீ மாத்ரே நம:

ஸ்ரீ மாத்ரு பூமி டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்



New No.1, 1st Floor, Ganesh Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai-41.
Phone : 24480501, Cell : 94440 21221 E-mail : srimaatour@sify.com

பிரதி மாதம் அமாவாசை கங்கா ஸ்நானம் அலகாபாத், காசி, கயா 10 நாட்கள் யாத்ரை ரூ. 4,000/-

சிவராத்திரி ஸ்பெஷல் 18-2-04 புதன் மதியம் 3 மணிக்கு வீட்டருகில் இருந்து அழைத்து சென்று 19-2-04 வியாழன் அதிகாலை திரும்ப விடுகிறோம் 1 நாள் யாத்ரை பஞ்சேஷ்டி, கருட்டபள்ளி, திருவாலங்காடு, வைதீஸ்வரன் கோயில் (சென்னை) ரூ. 230/- மட்டும். (உணவு செலவு தனி)

20-02-04 இரவு முதல் 26-02-04 அதிகாலை வரை 6 வீரட்டானம், சப்தஸ்தானம், திருக்கருகாவூர், திருமியச்சூர், திட்டை, கருவிலி, திலதர்பணபுரி, பாவநாசம், கூத்தனூர் உட்பட 40க்கும் மேற்பட்ட புராதன சிவ விஷ்ணு சக்தி கோயில்கள் ரூ. 2050/- மட்டும். (சென்னை மயிலாடுதுறை சென்னை இரயில் கட்டணம் படுக்கை வசதியுள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட (உணவு செலவு தனி)

21-02-04 முதல் 6 நாட்கள் அஹோபிலம், ஸ்ரீசைலம், மஹாநந்தி, மந்திராலயம், ரூ. 2,500/- மட்டும் (சென்னை - நெல்லூர் - சென்னை இரயில் கட்டணம், உணவு படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

8-3-04 முதல் 12 நாட்கள் - நவதிருப்பதி, நவகைலாயம், திற்பரப்பு நீர்வீழ்ச்சி, பத்மநாபபுரம், கன்யாகுமரி, திருசெந்தூர், பாலருவி மற்றும் ஸ்ரீமஹாகணபதி, முருகன், ஸ்ரீ விஷ்ணு, சிவ பகவதி, ஸ்ரீ ஐயப்பனின் 35க்கும் மேற்பட்ட புராதன கேரள கோயில்கள். சென்னை - திருநெல்வேலி கோவை வழியாக இரயில் பயணம், சைவ உணவு, படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் ரூ. 4,750/- மட்டும்

15-03-04 முதல் 28-03-04 வரை பூரண குஜராத் யாத்ரை (மாத்ரு கயா சிரார்த்த ஸ்பெஷல் அகமதாபாத், பஞ்சதுவாரகை, சோமநாத், மவுண்ட் அபு, அம்பாஜி ரூ. 6,450/- மட்டும் இரயில் பயணம், சைவ உணவு, படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

29-03-04 முதல் 10 நாட்கள் மேல்கோட்டை திருநாராயணபுரம் வைரமுடி சேவை பூரண கர்நாடகா தரிசனம் ரூ. 4,200/- மட்டும் இரயில் பயணம், சைவ உணவு, படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

15-04-04 முதல் 12 நாட்கள் பூரி, புவனேஷ்வர், கோனரக், கல்கத்தா, கௌஹாத்தி, காமாக்யா சக்தி பீடம் டார்ஜிலிங் ரூ. 6,000/- மட்டும் (6 நாட்கள் ரூ. 5,500/- அதிகம். முக்திநாத் சாளகிராம யாத்ரை ஹெலிகாப்டர் செலவு தனி) இரயில் பயணம், சைவ உணவு, படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

18-04-04 முதல் 14 நாட்கள் யாத்ரை கோரக்பூர், நேபாளம், முக்திநாத், மனகமன ரூ. 11,850/- (Flight Extra) இரயில் பயணம், சைவ உணவு, மூன்று நட்சத்திர ஹோட்டல் அறைகள் உட்பட

20-05-04 ஸ்ரீ பத்ரிநாத், ஸ்ரீ கேதார்நாத், ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், நியூடெல்லி, 12 நாட்கள் ரூ. 6,750/- மட்டும் இரயில் பயணம், சைவ உணவு, படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

அயல்நாட்டு சுற்றுலா **பாஸ்போர்ட் அவசியம்**

A/C பஸ் மற்றும் 3 நட்சத்திர ஹோட்டல் சைவ உணவு உட்பட

5-5-04 முதல் 10 நாட்கள் சுற்றுலாசிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக், பட்டாயா சுமார் ரூ. 35,650

7-5-04 முதல் 8 நாட்கள் சுற்றுலா ஸ்ரீலங்கா, கண்டி கதிர்காமம், திரிகோணமலை சுமார் ரூ. 22,350

22 நாட்கள் கொண்ட எமது புனித திருகயிலாய மானசரோவர்
3-ம் வருட யாத்ரை முதல் குழு 17-5-04 மற்றும் இரண்டாம் குழு 21-06-04
வெற்றிகரமாக புறப்பட உள்ளது ரூ. 60,000/- இரயில் , விமான பயணம்
காத்மாண்டுவில் மூன்று நட்சத்திர ஹோட்டல் சைவ உணவு உட்பட

எமது வாகனங்களில் இரவு பயணம் கிடையாது. யாத்ரைகளில் கலந்துகொள்பவர்கள் 50% தொகை D.D. (அ) Cheque (அ) M.O. அனுப்பி விரைவில் முன் பதிவு செய்யவும். விடுமுறை கால யாத்ரை செல்ல விரும்பும் தனி நபர் குழுக்கள் உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளவும்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

'நியூஸ் சாலட்' பகுதியின் கதம்பச் செய்திகள் யாவும் என்னைப் பெரிதும் கவர்ந்தன. குறிப்பாக உதகை பெறும் உவகை, யுஎஸ் விருது பெறும் இந்தியர், கடல் நீரைக் குடிநீராக மாற்றும் குறைந்த செலவிலான திட்டம் குறித்த தகவல்கள் ஆகியன, ரசனை மிகுந்த பயனுள்ள தகவல்கள்.

சென்னை, மேகலா மாணிக்கம்.

இந்த மாத இதழில் வெளியான 'சூபர் பால் பாயசம்' உண்மையிலேயே படுசூப்பர்தான். பொங்கல் சமயம் (போகி அன்று) செய்து பலரிடமும் பாராட்டைப் பெற வைத்த அந்தச் சகோதரிக்கு மிகவும் நன்றி. இதுபோன்ற பயனுள்ள செய்முறைகள் மிகவும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

சென்னை - 63, சங்கரி வெங்கட்.

'இரும்புப் பெண்மணி இந்துமதி'க்கு நேர்ந்த விபத்தை மனதால் நினைத்துப் பார்த்தாலே பயத்தினால் மயிர்க்கூச்சல் ஏற்படுகிறது. அவர் கடைசி வரை தைரியமாக இருந்ததைப் படித்த பொழுது இது ஆண்டவன் அருளால் மட்டுமே சாத்தியமானது என்று நம்புகிறேன்.

டெல்லி - 96, வெ. சியாமளா ரமணி.

நியூஸ் சாலட் ஐந்து பெண் முதலமைச்சர்கள் பகுதியில், உத்திரப் பிரதேசத்தில் உமா பாரதி என்று தவறாக அச்சாகியிருக்கிறது. மத்தியப் பிரதேசம் என்று இருக்க வேண்டும்.

சென்னை - 19, டி. முத்து லெட்சுமி.

யாருக்கு 'கவுன்சிலிங்' தேவை?

டென்ஷனும், இனம் காண முடிந்த, முடியாத நோய்களும் மனிதனை வாட்டி வதைக்கும் இந்தப் பரபரப்பு நிறைந்த உலகில் ஜோதி தியானம் போன்ற கட்டுரைகள் வரப்பிரசாதம் என்றால் மிகையில்லை.

திருநெல்வேலி - 2, அ.ச. நாராயணன்.

'இரும்புப் பெண்மணி' இந்துமதிக்கு நேர்ந்த பயங்கரமான விபத்தும், அதிலிருந்து எப்படியும் மீண்டு வந்து விட வேண்டுமென்ற இந்துவின் தன்னம்பிக்கையும், பொறுமையும், சகிப்புத் தன்மையும் மெய்சிலிர்க்க வைத்தன.

சீர்காழி, ஆர். கவிதா.

'அன்பு' என்ற மகா சக்தி எதையும் சாதிக்க வல்லது என்பது இன்று விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலமும் நிரூபணம் செய்யப்பட்டுள்ளது வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது. ('அதிசயமான ஒரு சக்தி' கட்டுரை).

சென்னை - 43, எஸ்.பி. சுசீலாதேவி.

கனவுலகான சொர்க்கபுரியில் பணிபுரியும் மணமக்களைத் தேடி அலைகின்ற பெற்றோர்களுக்கு, ஜனவரி 2004 இதழில் வெளியான உஷாசுப்ரமணியன் அவர்களின் கட்டுரை சரியான நெத்தியடி. இனியாகிலும் பெற்றோர்கள் திருந்துவார்களா?

திருச்சி, அ. ருத்ரி ராஜேஷ் கோபால்.

தங்கள் கட்டுரை ஒருதலைப் பட்சமானது. விவாகரத்து பிரச்னைகளில் இருதரப்பினரையும் அல்லவா விசாரித்து ஒரு முடிவுக்கு வருகிறார்கள்? நீங்கள் சொல்வது போலத் திருமணம் செய்து கொள்பவர்களை மட்டும் விசாரிப்பது ஒருதலைப்பட்சமாகாதா? பல சமயங்களில் 'கவுன்சிலிங்' பெற்றோருக்குத்தான் தேவையோ என்று தோன்றுகிறது. மாறி வரும் கலாசாரம், சமூக நடைமுறை இவற்றிற்கேற்ப மாறாமல் அந்தஸ்து வித்தியாசம், ஜாதி வித்தியாசம் போன்றவற்றைக் காரணமாகக் கூறி எல்லோரையும் நோகடித்து சுயபச்சாதாபத்தில் மூழ்கித் தவிக்கும் இவர்களுக்கும் 'கவுன்சிலிங்' தேவை.

சென்னை - 41,
கிருஷ்ணவேணி
ரங்கநாதன்.



என்னுடைய கணவரும் நானும் சென்ற இரண்டு மாதங்களாக எங்களுக்குள் கேட்டுக் குமுறிக் கொண்டிருந்த கேள்விகளையே தங்கள் தலையங்கம் பிரதிபலித்தது. பெற்று வளர்த்து, படிக்க வைத்து, அழகு பார்த்த பெற்றோர் அதே அழகின் துணை கொண்டு துணை தேடிப் பெற்றவரை துச்சமென உதறிப் பிரிவது எத்தனை கொடுமை? பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் மேஜராகும் வயது மட்டும் போதும். சாட்சிக் கையெழுத்திட சிலர் போதும் என நடக்கும் திருமணங்கள் திகிலூட்டுகின்றன! 'எங்களுக்கு ரிஜிஸ்தர் கல்யாணம் ஆகிவிட்டது' எனக் கூறியதால் என் கணவர் ஏரியா ஏரியாவாக விவரம் தேடுகிறார் தன் மகளுக்குத் திருமணம் எங்கு நடந்தது எனத் தெரியாமல். பெற்றவர்களுக்கு பெண் அளித்த பரிசு ஜென்மத்திற்கும் போதும் தெய்வமே!

ஒரு
சபிக்கப்பட்ட,
அபாக்கியவதி
யான தாய்.

அர்ஜுன்
கிரிக்கெட்டுல செஞ்சுரி!
ஃபுட் பால்ல 4 கோல்!

அர்ஜுன்
அம்மா யாரு?

அட்டை
வண்ணப்படம் :
சங்கர் சத்யமூர்த்தி

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

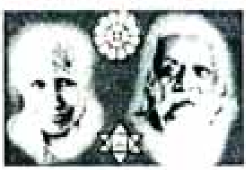
P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் **P.R.** ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்	வெள்ளி மோதிரம் விலை	
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-



எங்களிடம் நியூமராலஜிபடியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும்.

TOPAZ, MOONSTONE, AMETHYST, TARQUISE, TIGER EYE, BLOOD STONE, OPAL, AQUAMARINE.

மதர் மோதிரம், மதர் டாலர் தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் ரெடியாக கிடைக்கும்.

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-

M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

கடகராசி - முத்து * சிம்மராசி - மாணிக்கம் * தனுசு ராசி, மீனராசி - புஷ்பராகம் * மகரராசி, கும்பராசி - நீலம் *

மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி- பவழம் * ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - வைரம் * மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மரகத பச்சை

குறிப்பு : தினசரி காலை ராஜ் டீவியில் 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியை பார்க்கவும்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

❋ Kousiga Gothram, Vadamal (Tanjavur Brahmin) Uthirattathi, good-looking boy 28 years with 5.7", ht., working in MNC drawing a salary of Rs. 4 lakhs per annum is seeking for a bride with good looking, graduate, god fearing from a respectable family. Pleast Contact : Phone No. 044-24802304. Box No. 10217

❋ **Iyer, Tanjore Vadamal, Haritham, Uthiram 1st padam, B.E., (MBA), August 1979/177cms, Business settled Abroad 50000 US Dollar per annum seeks graduate home loving girl below 23. Box No. 10218**

❋ Iyer, Vadamal, Kashyapa, Pooram, 26/165cms, B.E., M.S., Software Engineer, Highly Religious, seeks well educated and employed (Non-Software only) girl from decent family. Subsect acceptable. Contact : N. Subramanian Ph. 044-2471 4791 BoxNo. 10219

❋ Iyer, Vadamal, Athreya, Pooram IV, 33, 5.11", BA (MA), Junior Accounts Officer, Central Govt., Bangalore seeks graduate girl employed in Govt. LIC, Banks, PSUs. Subsects acceptable. Contact : 044-24802913. Box No. 10220

❋ Iyer, Vadamal, Kousigam, Thiruvadirai-4, Bachelor 38/170 B.Sc., PGDCA, Software Consultant, USA Greencard holder, seeks girls in USA. Ph : 044-24661704 Box No. 10221

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 36, பி.ஏ., 166 செ.மீ., தனியார் 12,000/- பரந்த மனப்பான்மையுள்ள படித்த 32 வயதுக்கு மேற்படாத வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப் பும் இல்லை. எளிய திருமணம் விரைவில்.0416-2246110. பெட்டி எண் : 10222

❋ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம், 32 வயது, 165, B.Com., PGDBA (ACS) டிவிஎஸ் குரூப் சென்னை ரூ. 8000/- ஒரே மகன் சென்னை, திருச்சியில் சொந்த வீடு, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தொலைபேசி : 95431/2490364 பெட்டி எண் : 10224

❋ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Kettai-3, B.Com., MA/5.10",6.12.1972, Branch In-charge (Chennai) 5 fig.+perks seeks bride, Contact Horoscope with details. email:nadian@rediffmail.com. Ph:044-26544667, Box No. 10225

❋ **Kind Hearted early to late thirties Brahmin, Life Guide Partner/Spouse for BLIND Tamil Iyer, 45, Hastham, Srivatsam, fair, Foreign Qualified, Never Married, Working five figure Income offering affluent, comfortable Chennai home. Ph : 044-24915763 Box No. 10226**

❋ Palghat Iyer IAF (VRS) B.Sc., 34 years, 163 cms, Rs. 12,000/-p.m. doing Catering Business, Pourgustha/Chithirai 4th patham seeks girl from decent family. Contact : 044-3743839. Box No. 10227

❋ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், அனுஷம், 39, 170, பி.ஏ., ரூ. 7500/- மாதிறம், தூத்துக் குடி சங்க இலாகாவில் கிளார்க் வேலை. விவா கரத்தானவர், குழந்தையில்லை. திருமணமாகாத 30 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. படிப்பு வரதட்சிணை தேவையில்லை. விவாகரத்தான/விதவை பெண்கள் விண்ணப் பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10228

❋ வாத்திமாள், ஹரித கோத்திரம், ஹஸ்தம், 36, 165 பி.எஸ்ஸி., படித்த Computer Knowledge உள்ள தனியார் கம்பெனியில் டெபுடி மானேஜராக மாதம் ரூ. 20,000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்குப் படித்து பட்டதாரியான வேலைக் குப் போகும்/போகாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10229

❋ Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Bharani, 30, 171, MCA, 35,000/- CTS, Chennai. Send girl's horoscope, Bio-data. Subsects acceptable. Cell: 94442 07648 email:gow_ravi@yahoo.com Box No. 10230

❋ **Iyer, Vadamal, Pouruagutsa Gothram, Poosam, Kataka Rasi, 33/170cm, 15,000, B.Sc., working in Chemplast, Metturdam, seeks graduate employed/unemployed girl. Subsect no bar. Ph :044-24913112/080-3574563 Box No. 10231**

❋ Iyer, Vadama, Athreya, Pooram, MBA (Market-

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

ing), Bangalore, MNC, 26/168/27000, very fair, clean habits, only child, Owns Flat, seeks good-looking girl, employed/employable, 21-24, Subsect no bar. Ph :0416-2252480 nreghu@bheirpt.co.in Box No. 10232

⁜ Iyer, Vadama, Athreya, B.Sc., 33/167cm, working as Business Development Manager, Pvt. Company Chennai, 16,000/- p.m. seeks graduate employed girl from middle class family. Box No. 10233

⁜ Iyer, Brahacharanam, Moudgalya, Chitrai-4, 34 years, 2nd son, 5.10", Medium complexion, clean habits, Maintenance Engineer Merchant Navy, Handsome salary, seeks alliance from respectable family. Subsect no bar. Telephone - 244 60413 Box No. 10234

⁜ Madhwa, Kannada, Moudgalya Gothram, Ayilyam, 30/162, M.Sc., L&T employed Monthly Rs. 15,000/- seeks well educated girl. Phone : 044-2231 6147 Box No. 10235

⁜ Iyer, Vadamal, Garga, Hastham, 35, B.E., Civil Engineer, Contractor, Own House, seeks qualified girls from decent family. Phone : 2657 0233. Box No. 10236

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், fair, 32, **Music Talented,** நல்ல குணமுள்ள, **B.E., PSU, 38,000 p.m.** சட்டப்படி விவாகரத்தான (2 மாதத்தில்) வரனுக்கு, நடுத்தர குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. வேலைக்குச் செல்ல அவசியமில்லை. விதவைகள் மன்னிக்கவும். பெட்டி எண் : 10237

⁜ Iyer, Visakam, Gauthama, MBA, 38/165, fair, Good-looking, taking tutions at home, trying Lecturer job, innocent legal divorcee (girl mentally not well, they didn't live together even a singleday) seeks graduate girl. Early simple marriage. Telugu/Kannada/Sowrastra Brahmins no bar. Divorcees/Widowers excuse. Box No. 10238

⁜ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Thiruvadirai, +2, 32, 7,000/- Orthopaedically handicapped, Mirdungam Artiste B.High Lecturer Music Academy, outside movements on converted Honda needs Music knowledged, home maker. Subcaste no bar. 24332227 Box No. 10239

⁜ Iyengar, Vadakalai, Kousikam, Avittam, 32/5.5", BBA, Computer, 6000/- Northern Railway Boy, seeks employed girl. 3 daughters all married. Eldest daughter married Naidu Boy. All well off. Kalai no bar. Ph : 26170837 (044) Box No. 10240

⁜ Iyer, Vadamal, Athreya, Thiruvonam, 30/165/ MBA, 12,000 employed in Chennai. Seeks fair, graduate/PG, preferably employed girl Phone : 0788 222 6665 Box No. 10241

⁜ Well to do Mudaliar, Bachelor, M.B A. Small Scale Industry, 45, 175 cms, Seeks suitable educated homely bride. Caste no bar. Send particulars/Horoscope to Box No. 10242

⁜ Affluent Mudaliar, Bachelor, Vegetarian, 40, 175cms, M.B.A. Executive, Public Sector, Transferable seeks suitable educated homely bride. Caste no bar. Send particulars/Horoscope to Box No. 10243

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 32, 5.9", **DECE, Fair, 23,000/- The Hindu,** சென்னை, ஜூனியர் என்ஜினியர், 2 **Flat** உடைய வரனுக்கு, படித்த வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத (27 வயதிற்குட்பட்ட) மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10244

⁜ Iyer, Vadulam, Ashtasahasram, Avittam (4), 26/ 178, M.C.A., employed in Private Software firm in Chennai. Only son of Retired Bank Officer seeks educated, employed girl with good-family background. Subsect no bar. Ph : 044-24411315. BoxNo. 10245

⁜ Tamil Iyer Boy from good family background, B.Tech., M.B.A. Ashtasahasram, Haridam, Rohini, 28, 5.8", fair, healthy with good personality and respect for tradition, employed as Senior Executive, Tatas, Pune seeks PG/Graduate girl below 24, tall, smart, slim, fair, good-looking, healthy with similar background. Interest in Carnatic Music preferred. Contact with details, horoscope. Ph:044-24402558 Box No. 10246

⁜ Iyer, Vadamal, Tanjore, Haritha, 28/175, Swathi, B.Com., GNX (NIIT) Senior Software Engineer, MNC States seeks suitable graduate girls. Contact Phone : 044-24751740 e-mail: rajaasaro@yahoo.co.in Box No. 10247

⁜ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌருகுத்ஸ, பூர்வீகம் தஞ்சாவூர், மகம், பி.காம், டிசிஏ, 34, 5.9", 8,500 தனியார், அஸிஸ்டெண்ட் மானேஜர், ஃபைனான்ஸ், சென்னை, சென்னையில் இரண்டு **Plot** உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி/+2 படித்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாத எளிய திருமணம். ஃபோன் : 9444131763 பெட்டி எண் : 10248

⁜ சோழிய வெள்ளாளர், **MDS Endodentist 29/** 175 சொந்த கிளினிக் உள்ள அழகான மணமகனுக்கு **MDS/BDS** படித்த அழகான, பண்பான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டா தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண் : 044-24424263 பெட்டி எண் : 10249

⁜ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Revathy 34/ 174 B.Com., Leading Multinational Advertising Company, Rs. 12,000/- looking for suitable bride

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

employment not necessary. Box No. 10250

❈ Iyer, Vadamal, Kousika Gothram, Uthrattadhi, M.Sc., Phd., 31 years boy, Self employed earning about Rs. 25,000/- p.m. seeks alliance from educated girl, age above 24 years. Subsect no bar. BoxNo. 10251

❈ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Tiruvonam, 29, 6.1", fair, B.Tech (Textiles) doing agriculture, Business and other Assets. Own house, Rs. 20,000/- requires educated, home-loving girl from affluent family. Vadama acceptable. Ph : 04295-233724 Box No. 10252

❈ Kerala Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, 29, 5.7", 18,000 M.Com., MNC seeks graduate, unemployed girl from Kerala Iyer Family preferable. Suddha Horoscope only. Girl between 20-24 years. Reply with horoscope. Box No. 10253

❈ ஐயர், வாத்திம்மா, ஸ்ரீவத்ஸ, ஹஸ்தம், 34/ 165/பி.எஸ்ஸி., 9000/- செகரட்டரி, TVS சோளிங்கர் பையனுக்கு படித்த வேலைக்குப் போகும்/போகாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு/ வடமாள் சம்மதம். ஃபோன் நம்பர் : 24747677 (after 7 p.m.) பெட்டி எண் : 10254

❈ Iyengar, Koundinyam, Uthiram, Kanya, Healthy widower, 50, D.M.E., Central Govt., 16,000/- (only daughter married and settled) seeks healthy Brahmin brides Contact : 080-36952592 BoxNo. 10255

❈ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Anusham, 31 years, B.Tech., Rs. 25,000/-p.m. Affluent family seeks Graduate girls from same sect from respectable family. Box No. 10256

❈ Thenkalai, Athreyam, Visakam, 31, 5.9", B.E., I.T. Professional employed MNC Hyderabad. Innocent legal divorcee within a month. Seeks good looking graduate girl. No demands. widow, divorcee excuse. Send Horoscope, Ph : 22241487 Box No. 10257

❈ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Poosam, 6', 19.2.70, 2.1 lacs pa, B.Com., ICICI Infotech Services Ltd, Mumbai, Vashi Executive seeks suitable Healthy Educated employed girl above 5.6' Ph : 24958636. Box No. 10258

❈ Brahacharanam, Moudgalya, Thiruvonam, 31/ 170, 10,000, MBA, Computer Literate, Accountant, Private Firm, Chennai, respectable family, Own House, seeks graduate bride, 24 to 28 years. Subsects acceptable. Contact : 044-24990699 for horoscope. Box No. 10259

❈ வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், கேட்டை, 31, 5.4", 15,000/- மெடிகல் கம்பெனி மானேஜர் பையனுக்கு (பெற்றோர் இல்லை) படித்த வேலைக்குப் போக விருப்பமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 22388156 பெட்டி எண் : 10260

❈ Bharadwaja Tamil Iyer, 44/165/MBA, Respectable family, wealthy young-looking Madras based Businessman, Legally divorced, Bride should be fair, beautiful home-loving graduate, divorcee/ widow too write, immediate simple marriage. Horoscope and full family details at first instance. Box No. 10261

❈ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Visagam, 31, 171 cms, fair, Handsome, Highly paid U.S. employed Professional with clean habits seeks alliance from parents of employed/unemployed Graduate girls. Subsects accepted. Reply immediately to Box No. 10262

❈ Iyer, Vadamal, Uditya, Pooram, 31, 176, 9000/- MCS, M.Phil., PGDCA, College Lecturer seeks suitable girl. Lecturer or PG Trained preferred. Subsects accepted. Reply with Bio-data horoscope. Ph : 0424-2276270. Box No. 10263

❈ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Thiruvadhirai, 04.11.1974, 5.10", M.Com., (MBA) MNC, Chennai Rs. 10,000/-p.m. seeks graduate/PG, fair slim girl. Subsect no bar. Contact : 24423525, 98401 76592/98401 82874 Box No. 10264

❈ Iyer, Vadamal, Kausikam, Aswini, 1974, B.A. (Lit), PGDCA, (MCA) Systems Analyst, MNC, Mumbai. Rs. 45,000/-p.m. seeks suitable girls from Vadamal, Brahacharanam. Send horoscope. email:pitchaiyer_k@hotmail.com Box No. 10265

❈ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஹரித, ஹஸ்தம், 1964/171/பி.காம்., ரூ. 12,000/- தனியார் பணி, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் நிறைந்த பையனுக்கு 10வது அல்லது +2 படித்த குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10266

❈ Palghat, Koundinyam, Hastham, 36, 5.8", Graduate, Computer-Programmer, MNC, (Mumbai) 5 Lakhs per annum, seeks fair, beautiful, Religious, Homely graduate Iyer Bride. Contact with horoscope. Apply Box No. 10267

❈ Iyer, Vadamal, Kousigam, Visakam, 34/180 B.Com., employed Bombay 3.5 lac, can have normal married life may not have children due to surgery, decent educated bride preferred. Contact with details Ph:022-2628 7052 Box No. 10268

❈ Mumbai based tall, handsome, Vadamal Iyer boy 29, Anusham, Kaundanyam, B.Sc., Computer education, Dy. Manager, salary 2 lac p.a. having own flat seeks good-looking (employed/ unemployed) educated girl from decent family. Ph (0251) 2301477 Box No. 10269

❖ சைவப் பிள்ளை, பரணி, 30/5.9" எம்.பி.ஏ. நல்ல வேலையிலுள்ள, விரைவில் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பும் உள்ள நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள மணமகனுக்கு நன்கு படித்த (பிஜி) ஓரளவு அழகும், நல்ல வேலையிலுள்ள சைவப் பெண் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டா தேவை. பெட்டி எண் : 10270

❖ **Thenkalai Iyengar, Srivatsam, Kettai, Age 33, BA, Merchant Navy, 40,000 p.m. Boy seeks suitable educated girl. Subsect no bar. Box No. 10271**

❖ Vadamal, Kousikam, Poorattadhi-4, 27/168/ 22,000 M.C.A. WIPRO horoscope Bio-data from parents of graduate girls from Tamil Nadu only. Domestically well trained born after Jun/1980 160cm, Pooram, Poosam, Anusham, Thiruvonam preferred. Tel:044-22262156 Box No. 10272

❖ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Hastham, 32/175, M.Com., PGDCA, MBA, Senior Analyst/MNC/Rs.16,000p.m. Rahu in Lagnam, Kethu in 7th House preferred bride of same horoscope. Subsect no bar. Phone : 044-22391009. Box No. 10273

❖ **Iyer, Vadama, Bharathwajam, Poosam, 32/ 164 B.Sc., MBA, Rs. 50,000p.m. General Manager leading advertising Company Hyderabad, seeks good-looking slim, well educated modern views Brahmin girl. Apply with details to Box No. 10274**

❖ Bombay based Nellai Saiva Vellala BE/MBA boy 29, Uttaram, seeking suitable alliance from well qualified employed bride from same caste. Phone 25952978/25689817 Box No. 10275

❖ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Anusham bachelor Born October 66 working in Delhi Ltd Company, Optionally Exeptionally relocation may be considered by him. Second marriage cases excuse. Box No. 10276**

❖ Iyer, Ashtasahasram, Kasyabha, Revathi, 31/170, Ph.D., Research Associate at Tiruchy University, seeks slim, good-looking well qualified, employed/ employable girl. send horoscope to Box No. 10277

❖ **Iyer, Vadamal, Srivatsa, Anusham, 1975 Oct., B.A., employed decently Rs. 12,000/- 168cm, fair, seeks suitable bride educated, Employed middle class with horoscope Bio-data. Subsect acceptable. Box No. 10278**

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvadirai, MCA, 1970, 178cms, Central Govt., employed 15,000/- seeks graduate good-looking bride. Subsect acceptable. Ph : 26414393. Box No. 10279

❖ Iyer, Ashtasahasram, Kasyapa Pooram, 29/173, B.A. (MBA) GNIIT-MNC Chennai 35,000/- seeks suitable bride. His only sister handicapped. Send horoscope. Ph : 044-52032201. 0452-2562834. email:k_ramasubramanian@touchtelindia.net Box No. 10280

❖ Iyer, Vadamal, Koundinya, Kettai, 1974/5.10", B.Sc., Judicial Clerk, Chennai High Court, seeks graduate/employed girl. Subsects no bar. Contact : R. Muthusamy Ph : 22632995. Box No. 10281

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooradam, 27/180 cms, M.Sc., Chemistry Networking Eng. working in Tokyo Japan seeks. Tall fair good-looking, graduate girl below 25 years. Reply with horoscope to Box No. 10282

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Utthiram, 28/185 cms, B.E., Software Engineer working in CA USA seeks tall, fair, good-looking girl BE/Graduate girl below 25 years. Reply with horoscope toBox No. 10283

❖ Iyengar, Thengalai, Kausikam, Pooradam, 30, 6.2", B.Com., (IInd Year) MNC Rs. 1[illegible],000/-p.m. Own House at Mumbai seeks employed/unemployed girl. No demands prefers simple marriage. Subsect no bar. Phone : 022-25375565. Box No. 10284

❖ Hyderabad based Tamil Iyers seek suitable match for Son State Government Officer, Propertied clean habits god fearing 45/180 Kanwa, Karthigai, Vrushaba Rasi(.) pious religious minded smart graduate girl. Home maker preferred(.) Box No. 10285

❖ ஐம்பத்தாறு வயது, குழந்தையில்லாத மனைவியை இழந்த, அரசு உதவி மானேஜருக்கு, முப்பது முதல் நாற்பது வயதுக்குட்பட்ட திருமணமாகாத, ஆரோக்கியமான, மாத்வ கன்னடம் பேசும் மணப்பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10286

❖ Iyer, Vadama, Athreya, Chithirai, 35, (AMIE) PGDCA/12,000 p.m., Key Post in Private Service, Chennai Non-transferable seeks bride preferably employed/Subsect no bar. Contact Box No. 10287

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், பூசம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 30, டிப்ளமோ, ரூ. 6000/- மாத வருமானம், பிரைவேட் லிமிடெட், சொந்த வீடு, மனையுள்ள மணமகனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான, பண்புள்ள வேலை பார்க்கும், பார்க்காத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10288

❖ Iyer, Vadamal, Naithrubha Kashyabha, Uthirattadhi, 34 years, 5.8", (B.A.) Own Business, Coimbatore Dist., Rs. 6000/- Boy seeks homely girl, employed/unemployed, Subsect acceptable. A.R.Venkatta Kuppan, 137, NarayanaMission Road, Saibaba Mission Post, Coimbatore - 641 011. Ph : (0422) - 2436907.

❖ Iyer, Vadama, Srivatsam, Visagam, 31/5.8", B.B.A., F.I.I.I. ACS (Final) AIII (UK) employed Bahrain slim, good personality. Seeks suitable good-looking graduate girl. S. Krishnamurthy, A-4, Anand Flats, Old No. 36, Govindan Road, West Mambalam. Phone : 2471 2158.

❖ **Iyer, Vadama, Srivatsa, Rohini, 33, 183 cm, M.Com., doing CA Final, Pvt. Ltd., Chennai, Rs. 10,000/-p.m. seeks graduate girl, subsect no bar. M. Chakravarthy, 508/3, 12th Street, ICF South Colony, I.C.F., Chennai - 600 038. Ph : 044-26194732.**

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

※ 32, 5.10", 45,000 Wipro (Presently in US) Ashtasahasram, Koundinya, Avittam-3, Suddhajadakam, Reqd. Qualified, slim, tall, beautiful, Iyer girl, Born after 1976, Jadhakam match must. Subsect no bar. Reply Girirajan, Devikrupa, 233, Vinayakanagar, Devasandra, Krishnarajapuram, Bangalore - 560 036. Phone : 080-5611671.

※ Vadamal, Vadoolam, Uthiram-2, 26.5.1969 170cms, DME, Rs. 12,000/-p.m, Own Industry, Sudha Jatakam, Boy seeks suitable homely girl. No Expectations. Ph : 24881665 Sundaram, 12, J.B. Street 2nd Floor, West Mambalam, Chennai-33.

※ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Ayilyam, 27, handsome, 5.11", B.E. (ECE) Software professional MNC Bangalore 55,000/-p.m. seeks slim, fair, educated employed, un-employed interested Carnatic Music girl from good family. Subsect acceptable. Contact : C. Bhaskaran, 230(207) Kutchery Street, Erode - 638 001. Phone : 0424-2251777.

※ Iyer, Vadama, Uthirattathi, Sandilyam, Raagu in Lagnam, 36/178cm, Legal Divorcee without encumberance, MBA, XLRI, working in MNC (Hyderabad) as Senior Officer, seeking good natured educated girl. Mrs. Malathy Ganesan, Plot 8, Happy Enclave, Balamrai, Secunderabad - 500 003.

※ Iyer, Vadama, Athreya, Kettai, 30, 5.11", B.Com., 10,000/- working at Chennai require employed graduate girl of same sect, age 23-27. Height 5.3" and above. K. Gopalan, 5/11 - 37th Street Extension, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 22330132

※ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poosam, 33, 5.8", B.Com., Ltd Co., 7500/- Boy seeks +2 or Degree girl. Tel (044) 22520142 Mr. K. Sivaraman, 15/19, Parvathi Avenue, 1st Street, Sakthi Nagar, Porur, Chennai - 600 116.

※ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Punarpoosam, Midhunam, 26, 5.6", B.Com., NIIT, (PGDCA), employed in MNC, Chennai Rs. 15,000/- Handsome seeks suitable graduate preferably employed girl send horoscope with Bio-data. A. Chellappa, B.10, Aishwarya Flat, 22, Srinivasa Avenue Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Phone : 55297845.

※ பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, உத்திரம்-4, M.Com., PGDMM 32, 5.7", ரூ. 22,000/- மஸ்கட்டில் சேல்ஸ் கன்ஸல்டன்ட் ஆகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு நற்குணம் நற்பண்புகள் வாய்ந்த மணமகள் தேவை. கே. கல்யாண சுந்தரம், 1 ஏ முதல் தெரு, தனலக்ஷ்மி காலனி, வடபழனி, சென்னை - 26.

※ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், கடக ராசி, டிசம்பர் '66, 169 செ.மீ., பி.காம்., தனியார், ஜூனியர் ஆபீஸர், 6500+, இடது கண் செயற்கை தோற்றத்திற்கு தெரியாது. Owning/Riding Two-wheeler. தகுந்த சாதாரண இம்மாதிரியோ, மிகச் சிறிய ஊனமுற்ற பெண்களோ (Self-reliant) உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். விதவைகள், விவாகரத்தானவர்கள் மன்னிக்கவும். Vembu (Retd. Teacher), 9, 5th Main Road, Vijayanagar, Velachery, Chennai - 600 042. Phone : 044-22591719.

※ Iyer, Brahacharanam, Goundinya, Suddha Jadhagam, Kettai 30, 175, MBA, slim, Handsome, clean habits working London seeks fair, slim, graduate or PG with Computer knowledge fluency in English below 27 above 160 cms from respectable family. Subsect no bar. S. Balakrishnan, 51/65, "Mayura" Muniyandi Kovil Street, Vythianathapuram West, Madurai - 625 010. Ph : 2608983.

※ தென்கலை, ஆத்ரேயம், மூலம் 42/155 தனியார் நிறுவனம், ரூ. 9000/- மாத வருமானம், படித்த வேலை (அ) வேலையில் லாத பெண் தேவை. ஆர். லட்சுமி நரசிம்மன், 21, நடேசன் நகர், திருப்பாதிரிப்புலியூர், கடலூர் - 607 002.

※ பிராமின், மத்வ தேசிஸ்தா, ஆத்ரேய, அவிட்டம், 23, 172 cms, B.Sc., (MBA), 7000 பாங்கில் பணிபுரியும் வரனுக்கு இதே இன டிகிரி படித்த, குடும்பப்பாங்கான, அழகான மணமகள் தேவை. R. Kishor, Plot No. 2568, I Floor, Sector 12, Mahantesh Nagar, Belgaum - 591 011. Ph : 0831-2458433.

※ Well to do Vathima Iyer Boy needs any Iyer bride well trained in domestic duties, Kasyapam, Utthirattadhi, Date of Birth 03.7.1972 5.10" B.E. (Mech) final year, being completed, employed private firm as Security Supervisor Mumbai. Rs. 5,000/- Monthly Income. Contact : M. Jayaraman, 51 C, Raghupathy Apartment, S.N. Road, Mulund (West), Mumbai - 400 080. Tel : 25644135.

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

❉ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uthirattadhi, 28/168 B.Com., (MCA) 10,000/- working Software Company seeks graduate Employed/Unemployed girl. Sethuramen, Plot No. 1, Bharat Avenue, Saraswati Nagar, Selaiyur, Chennai - 600 073. Phone : 2223 8203.

❉ Iyengar, Srivatsam, Moolam-4, 1973, Double M.S., Sr. Design Engineer, USA, H1 Visa, Brief Marriage annulled, Legally declared null and void. (மணப்பெண்ணின் மனநிலை காரணமாக திருமண வாழ்க்கை தொடங்கப்படாததால் சட்டப்படி திருமண விலக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது) Seeks educated Brahmin girl from decent family. Language no bar. A. Srinivasan, Old No. 19, New No. 22, Pushpa Nagar 1st Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

❉ Iyer, Vadamal, Kasyapa, Kartika(IV) M.Com., LLB, ICWAI Finalist Officer, Bank, Hyderabad Religious young looking 40/170 Seventh Kuja Ketu Dosham horoscope post Box 1724 Head Post Office, Secunderabad - 500 003.

❉ Iyer, Vadamal, Athreya, Moolam 2nd padam, Chevvai in Fourth 28/6.3", M.Sc., MBA, MNC seeks graduate girl below 25. Send Horoscope T.R. Ramasanjeevi, 187, Rajaram Nagar, Salem - 636 007. Phone : 0427/2415799

❉ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Chitra-4, 31, 5.11.1972, Medium 5.6", B.Sc., PGDBA, employed ICICI (PRO), Mumbai. 6.5 Lakh p.a. seeks graduate employed good-looking, home-loving fair girl from cultured decent family. Horoscope & Details to : J. Natarajan, A-601, B-3, Valentine Apts., Gen. A.K.Vaidya Marg, Pimplipada, Malad(E), Mumbai - 97.

❉ Vadamal, Bharadhwaja, Poorattadhy-2, 29, 175, B.Sc.,(MBA), Network Engineer, Reputed Company, Bangalore, 2.5 Lakhs P.A., seeks good-looking girl, above 165, Rohini, Mirugasheersham, Tiruvonam, Punarpoosam, Ayilyam only. R. Sethuraman, H.M.T. Layout 15th Main, 594 II Cross, Mathikere, Bangalore - 560 054. P.P. 3470252.

❉ Mysore Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorattadhi, 31, 170 cms, ITI Qualified, employed MNC - Bangalore. Seeks employed girl, working/transferable to Bangalore. Send Horoscope N.V. Somasundar, Vallabhai Patel Street, Post Office Road, Ramamurthy Nagar, Bangalore - 560 016. Phone : 5653363.

❉ வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை துலா ராசி 35, 5.8", மாநிறம், சொந்தத் தொழில், சொந்த வீடு, கார் வசதியுள்ள வரனுக்கு வடமாள், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் போட்டோ அனுப்பவும். P.S. Raghupathy, New No. 28, Old No. 13, Cenatoph Road, Teynampet, Chennai - 600 018.

❉ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 31, 165cms, 9300, DME, Senior Foremen, Private Company Chennai. Seeks suitable bride. S. Nagalakshmi, Krishna Flats-H, 4, Alapakkam Main Road, Valasaravakkam, Chennai - 600 087. Ph : 2486 5201.**

❉ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், ரேவதி, 32, வெலிங்டன் (ஊட்டி) மத்திய அரசுப் பணி, ரூ. 7000/- வரனுக்கு படித்த (பி.ஏ./பி.எஸ்ஸி.,) மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி.எஸ். ஸுப்ரமணியன், 71/64 ஆறாவது குறுக்குத் தெரு, டிரஸ்ட்புரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. ஃபோன் :(044) 24836511.

❉ Nellai Saiva Pillai, Avittam, Kumbam, 28, 170, B.E., Software Engineer working abroad Rs. 95,000/- p.m. seeks good-looking girl B.E., M.E., M.C.A. preferably working. E. Arumugam, 98/13 Sankarapuram, Tuticorin-3. 628 003. Ph : 0461-2337066.

❉ Alliance invited from beautiful, graduate girls below 28 for smart, graduate boy of intercaste parentage (Devar - Brahmin) 31/173, Revathi, well placed MNC. Caste no bar. Send details with photo (returnable). V. Thulasi, F3 Manickam Apartments, 17/9 Narashiman Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 2471 8245.

❉ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திரம், 27/6', எம்.காம்., 10,000 HDFC வங்கியில் சென்னையில் வேலை. பட்டதாரியான, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. கே. சாரதா, Plot No. 5, 9th Street, Lakshmipuram Extn., West Tambaram, Chennai - 600 045. Ph : 044-22263318.

❉ வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை-4 (திருகணிதப்படி) 35/178/எம்.காம்., 15,000/- திருப்பூரில் சுயதொழில் மேலும் மயிலாடுதுறையில் விவசாய நிலம் உள்ள வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. ஆர். வேம்பு, ஏ-58, 6வது தெரு, காமராஜ் நகர், மேலக்காவேரி, கும்பகோணம் - 612 002. ஃபோன் : 0435-2442632 செல் : 9842519701

❉ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Jyesta, 38, +2, Private Company employee (Legal Divorcee, Issueless) seeks alliance from educated/employed girl (Issueless divorcee/widow) G. Ramesh, 102, IIIrd Avenue, Banu Nagar, Ambattur. Ph : 26860160.

❉ Iyer, Vadama, Kountinya, Pooram, 38, 180, B.Com., Accountant, Seeks graduate employed girl. Reply Nataraajan PK., 1/8, Prakasamgaru Street, Vijayalakshmipuram, Ambattur, Chennai - 53. Contact : Mrs. Seethalakshmi, Mylapore. Ph : 24937250.

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்பு வோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

❈ **Vadagalai, Haritham, 37. 6.2", B.Com., Uthiradam, Pvt. Firm, Chennai, Rs. 6000- seeks graduate girls preferably working in Chennai. Kalai no bar. T. Narayanan, 15, III Street, IV Cross, Selva Nagar, Trichy - 1. Phone : 2481356.**

❈ தென்கலை ஐயங்கார், 35, 172, எம்.காம்., தனியார், 10,000/- ஆத்ரேயம், பரணி, தகுந்த இதே இன மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். ரெங்காச்சாரி, 21, நடேசன் நகர், திருப்பாதிரிப்புலியூர், கடலூர் - 607 002. ஃபோன் : 224398.

❈ **Vadama, Srivatsam, Uthiradam , Sep 71, Consultant also, Pursuing Masters at National Law School, Bangalore. Seeks broad-minded, employed girl. Photo returnable. R. Subramaniam, 129, Sundar Nagar, Chennai - 600 097.**

❈ பிராமணர் வடமாள், சங்க்ருதி பூசம் 38/ 157/D.T.Ed/தலைமை ஆசிரியர், 9000/- தமிழ்நாடு அரசு ஊராட்சி ஒன்றிய ஆரம்பப் பள்ளி திண்டிவனம் வட்டம் மணப்பெண் தேவை. வி. நாகராஜன், ஓய்வு பெற்ற ஆசிரி யர், 22, 5வது தெரு, கோவிந்தராஜபுரம், கூடுவாஞ்சேரி - 603 202.

❈ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Swathi Suddha Jathakam, only son, 16.12.68, 170, DME, Asst. Manager, Hero Honda 40,000 p.m. seeks Homely slim girl from respectable family. Send Horoscopes R. Krishnan, G-151, Gn.Fl. South City-II, Gurgaon-122 102 (Near Delhi) Ph : 0124-2219905.**

❈ **Iyer, Brahacharanam, Sathayam, Koundinya Gothram, 1968, 5.6, fair, D.C.E. 5000 p.m. Own Business, seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. R. Gopalakrishnan, 16, Perumal Sannathi St., Nagore. Ph : 252288**

❈ **Tamil Vadamal, Naidruvakasyapa Gothram, Aswini, 36 years, B.Sc., (Electronics) MBA, 170cm, employed Pune. Contact : Jayaraman, Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 0205818702.**

❈ **Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, 26.11.74, Aswini, Clerk, Repco, Bank, Trichy, Rs. 7000 permanent, youngest son, Healthy Polio 2 years age left leg can walk travel, look after independently without calipers. R. Lakshmi, D1, Shankar Abodes Crown 1st Floor, Sankaranpillai Road, Trichy - 2. 0431-2710254.**

❈ ஐயர், வடமாள், சங்கிருதி, சித்திரை, 33, (C.A.I.C.W.A) கனடாவில் வேலை, இதே இனத் தில் குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. **S. Mahalakshmi, 26, 13th Cross, Doak Nagar Exten, Madurai - 16.**

❈ ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரம், 34, 5.6, பாங்கில் பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். **Mrs. Kanchana Ganesh, CC6/1816 Palace Road, Elayacham Parambu, Kochi-682 002. Ph : 0484-2229486.**

❈ **தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், 30/180 உத்தி ராடம்-1, சங்க்ருதி கோத்திரம், பாங்க் ஆபீசர், 15,000/- வேலையிலுள்ள/இல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஏ. லக்ஷ்மிநாராயணன், 143, 'ஸ்ரீஹரி' அக்ரஹாரம், திருமாநிலை யூர், கரூர் - 639 003. ஃபோன் : (04324) 257 024.**

❈ துளுவ வெள்ளாளர், 32, 5.7", விசாகம், பி.எஸ்ஸி., டி.எம்.எம். (எம்.பி.ஏ) ரூ. 5000/- மாநிறம், டிவிஎஸ், பர்ச்சேஸ்ட் அஸிஸ்டெண்ட், மணமகனுக்கு நிரந்தர வேலையுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. வெங்கடேசன், நெ.4/3 காமராஜர் முதல் தெரு, காமராஜர் நகர், நாகல்கேணி, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

மணமகன் தேவை

❈ **Iyer, Vadamal, Haritha, Thiruvonam, employed USA Citizen 163/Born 9.12.1964 Legal Divorcee No encumberences, very fair, seeks groom, Subsects no bar. Reply Box No. 28396**

❈ **Telugu Iyer girl, Sandilyam, Pooradam, 39/5.1", Central Government Officer, seeks suitable groom. Language/Subsects no bar. Box No. 28397**

❈ **North Arcot, Vadama, Haritha, Thiruvathirai-II, 32, 5.1" B.Com., (MCA Correspondence) Unemployed, Dhanur lagnam, Ragu, Mars 2nd, Moon 7th, Kethu 8th, girl seeks P.G. Qualified, employed boy with equal dosham from decent family. Box No. 28398**

❈ **Brahacharanam, Kousigam, Krithigai, Mesham, 1977, 155cm, Pretty, Doing M.A., Unconsumated, Legal Divorcee, Seperated Same day, working pri-**

vately, seeks suitable Brahacharanam, Vadamal Boy below 35. Contact with family details, Horoscope. Widowers/Divorcees Excuse. Box No. 28399

* Vadakalai, Shadamarshanam, September 1975 Born, B.Com., M.B.A., 160 cm, fair, Moolam III Padam, seeks professionally qualified, well employed groom, Kalai no bar. Contact : mail ID-sramaswami1937@yahoo.co.in Ph : 044-22457629 Box No. 28400

* Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Moolam IIIrd padam, fair looking, 23 years, 5.3", B.Com., employed girl in a Private Company, seeks well employed groom below 31 years. Subsect acceptable. No father. Contact : 044-2232 9395 (after 19.00 hrs) Box No. 28401

*** Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Poosam, M.A., M.Phil., 23/160, girl seeks professionally qualified boy from good family. Subsect acceptable. Phone : 0435-2442785. email:gopalaswamy@email.com Chennai - 98413 65435 (after 6 p.m.) Box No. 28402**

* Alliance invited for Tamil Iyer, Vadama, Graduate, fair, tall, slim, beautiful Spinster young looking late forties from affluent family seeks well qualified/settled Iyer bachelors upto 52 years. Details to Box No. 28403

* Parents of B.Com., (CA) girl Koundinya, Brahacharnam, Punarpoosam, 24 years seek alliance from well settled grooms below 29 years with clean habits. Box No. 28404

*** Nellai Saiva Pillai, Avittam 26/156, MBA, ICWA (Inter) girl seeks alliance from Saiva Pillai professionally qualified CA/ICWA/BE/ MBA boy settled in India only. Send Bio-data & Horoscope toBox No. 28405**

* Iyer, Gauthama, Pooratathi, fair, slim, good-looking 30/157 MCA (1999-2002) willing to work seeks handsome professionals BE, MCA, CA, MBA well employed in MNCs in India/Abroad below 35. Any Brahmin welcome. Contact : 04652-221438. Box No. 28406

*** Telugu Brahmin Kasil Nadu, Kashyapa, Uthirattadhi, 3.4.1973, 156 cm, SAP Certified, MBA, Master's Diploma in Computer Management. Sap Consultant Tata Tech Pune, Transferable smart, fair, good-looking seeks well employed professionally qualified groom India/ Abroad Brahmin. Subcaste acceptable. Box No. 28407**

* Iyer, Vathimal, Srivatsam, Uthradam, Fourth padam, 23/167cm, fair, good-looking, B.C.S., Pursuing M.F.M., seeks well employed groom below 29. Subsect no bar. Phone : 044-24481757. Box No. 28408

* Iyer, Vadama, Koundinya, Utthirattadhi, Jan 78/ 160/(M.A.) seeks well educated, well settled bridegroom, decent family. Ph : 2495 2710 Box No. 28409

* Iyer, Brahacharanam, Gargya, Poorattathy, 26/ 169/39000, Bangalore employed fair & slim girl seeks suitable bridegroom. Ph : 044/2244 0658. Box No. 28410

* Only Vadamal, Graduate (or) P.G. Boy, State/ Central Government/PSE employed, age between 26 to 28 years for a fair, good-looking, 23, Srivatsa, Thiruvathirai, U.G. girl. Phone : 044-23726109. Box No. 28411

* Palakkad Iyer, Vadamal, Vathoolam, Kettai, 23, 5.6", B.Com., unemployed fair, girl seeks Keralite Vadamal well qualified and employed boy. Box No. 28412

*** Iyer, Vadamal, Vadoolam, Uthiram, Sudha Jathagam, 24/161 Good-looking girl B.Sc., M.C.A., employed in T.C.S. seeks well qualified Software Professional groom upto 30. Box No. 28413**

* Brahacharanam, Haritham, Visakham, Vrichigam 23 years, M.Sc., (M.Phil)., Short wheatish Religious Minded girl seeks alliance. Decent marriage. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 28414

* சோழிய வெள்ளாளர், கிருத்திகை-1, 23, 170 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படித்த மாநிறமான பெண்ணுக்குத் தகுந்த, அரசு/ தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28415

* Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Anusham, 30/170, very fair, Issueless Legal Divorcee, employed State Bank, seeks divorcee, Widower, Below 36 years, Professionally qualified, Banks, Govt. Reputed Business non-transferable, permanent at Chennai. Box No. 28416

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, திருவோணம், 24/160 செ.மீ., 7500/- பி.காம்., (எம்.பி.ஏ.) மெடிக்கல் டிரான்ஸ்கிருப்ஷனிஸ்ட், கோவை. மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/வங்கி, தனியார், எம்.என்.சி., பொதுத் துறை உத்தியோகத்தில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 0422-2312486 பெட்டி எண் : 28417

* Iyer, Vadamal, Koundanyam, Revathi 28/5.6", B.Sc., Fair, good-looking, Innocent Legal Issueless Divorcee Short lived marriage seek suitable alliance from Brahmin Groom. Contact : 080-6586955 Send Horoscope to Box No. 28418

* Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam-I, 25 years, 5.9", BE (M.S.) USA seeks well qualified Professionally employed groom. Subsect no bar. Tel : 24351905. Box No. 28419

*** Alliance for Iyer, Vadamal, Shadamarshana, Pooradam, M.B.B.S., Good-looking, fair, 25, 5.3", from Doctor at USA/UK of decent, cultured family. Subsect no bar. Contact : Jayamani, 0120-2578531. Box No. 28420**

* Tamil Iyer, Vadamal, very fair, Srivatsa, Visakam II, 24/165, B.Com., ACA, in Satyam Computers,

with modern outlook, seeks well placed, professionally qualified, (BE/MS/MBA, MCA) groom. age upto 29. Contact No. 044-22590490. (after 5.00 p.m.) Box No. 28421

❋ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi Sathayam, B.Com., ACS, 24/155/10,000 Company Secretary in Public Ltd Chennai seeks BE/ACA/ACS/ICWA groom settled in Chennai below 30 years. Contact with Bio-data/Horscope to Box No. 28422

❋ Sozhia Vellalar, Thiruvonam, 24 years, 162 cms, fair, home-loving, B.B.A. (M.Com) girl seeks qualified, well settled Ambitious Groom with clean habits. Contact : 044-52029109/ senvic@rediffmail.com. Box No. 28423

❋ Iyer, Vaathima, Bharatwajam, Chittirai, 23/167, slim, good-looking girl B.Tech employed Wipro seeks professionals below 29 BE/M.S./IIM MBA (with B.E) employed India/Abroad Vaathima/ Vadama Send horoscope, Biodata to Box No. 28424

❋ Kousiga Gothram, Vadamal (Kerala Brahmin) star Revathi, good-looking girl, 27 years with 5.4"ht, is seeking for a post-graduate/well employed bridegroom. Contact : Mr. R.V. Subramanian, Phone : 0431-2701400. Box No. 28425

❋ Tamil Iyengar, Srivatsam, Moolam, 31 years, 5.6", only daughter (father recently expired) B.Com., ICWA, CAIIB, Bank Officer with Computer Knowledge seeks Mumbai settled, decently employed, Tamil/Marati/Kannada Brahmin groom. Box No. 28426

❋ சைவ முதலியார், 37, இளமையான தோற்றமும், அழகும் உள்ள, சிவப்பான, வேலையில் உள்ள திருமணமாகாத மணமகளுக்கு வரன் தேவை. சைவ முதலியார்/ சைவப் பிள்ளை/பிராமின் இந்துக்களில் எப்பிரிவிலும் விண்ணப்பிக்கலாம். email: muthu_36@rediffmail.com பெட்டி எண் : 28427

❋ Iyer, Vathimal, Bharathwajam, Thiruvonam, Feb. 75, 163, M.C.A. Software Engineer, Chennai, seeks suitable well employed professional below 33. Subsect no bar. email: jram_iyer@vsnl.net Box No. 28428

❋ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Sadhayam, Sevvai in 7th place, 27.05.1981, 5.01", B.Com., (MFM) HDCA, fair, employed girl, seeks suitable boy. Ph : 222 35078. (after 6 p.m.) Box No. 28429

❋ Iyer, Vadamal, Kausikam, Utthrattadhi, BA, PGDCA, Dip. Tax. 1970, 5.5", Seeks groom decently employed within 39 years Divorcees/Widowers excuse. Box No. 28430

❋ Wanted suitable non-kashyapa groom for tall Madhwa Kannada Convent educated graduate (Pune) PGD (NIFT, Chennai) presently well employed in Ambattur 24/175cms/10750. Contact with horoscope bio-data family details. Phone :(044)2657 5397. Box No. 28431

❋ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooradam, 23,5.4", BE, employed in Chennai, Seeks professionally qualified Boys, Phone : 04652-224110, N. Harihara Subramanian, 99/62, Big Street, Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002.

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியபம், உத்திரட்டாதி, பி.சி.ஏ. 24, 157 செ.மீ., பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பொருத்தமான வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டி.ஆர். கணேசன், 530, தீபம் நகர், திருவண்ணாமலை - 606 604. 04175-232622/94434-89822.

❋ Mudaliar girl, age 26, Karthika, B.Tech., (Electronics) working as Guest Lecturer in Govt. Engineering College, Trivandrum. Mother Accounts Officer in Central Govt. Father Business man. Seeks qualified employed boy subcaste, B.C. no bar. Contact : 0471-2342044, P. Swaminathan, "Shruthi" T.C. 49/1160 Thirivikramangalam, Poozappura (po) Trivandrum - 695 012.

❋ Vania Chettiar, 24, 155, M.Sc., CCAI Computer, 8000/- Aswini, Lecturer, Well Propertied girl seeks same caste, well employed Doctor/Engineer/ Lecturer groom. Apply with horoscope. M. Ramu, C/o A.K. Athmanathan, Mandabam Street, Dharmapuri. Ph : 04342-262925.

❋ 22, தெலுங்கு, வீர சைவ ஜங்கமர், பி.ஈ. பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் படித்து வேலையிலுள்ள B.E., M.E., MBA, MCA மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். M. Uma, No. 45, 12th Cross, Pipe Line Road (Vijaya Nagar), Bangalore - 560 023. Ph : 080-3358607.

❋ Iyer, Vadamal, Goundinya, Swathi, MA B.Ed., 50, 5.4", Fair, seeks well educated and employed groom, Widower with Children preferred. P. Santhana Krishnan, AC 31, P&T Quarters, Vysar Nagar, Chennai - 600 039. Ph : 25513067.

❋ Madhwa, Desastha, Marathi, Vishwamitra, Moolam, 39, 163 cms, Graduate, working Central Govt. Mumbai seeks suitable groom. Reply with photo (Returnable) Venkatesh, 10/194 Jai Sastrinagar, Mulund West, Mumbai - 82. Ph:(022)-25612052.

❋ Madhwa, Desastha, Marathi, Vishwamitra, Punarvasu, 33 years, 168 cms, Post-graduate LIC, Mumbai seeks suitable groom. Reply with photo (Returnable) Venkatesh, 10/194, Jai Sastrinagar, Mulund West, Mumbai - 82. Ph : (022) - 25612052.

❋ Iyer, Vadamal, Kashyaba, Anusham, 24/157 very fair, M.Sc., (Phd) girl seeks professionally qualified well settled India/Abroad. age below 30. K. Muthukrishnan, No. 7, Kamaraj Nagar, Ist Cross, Ariyalur - 621 704. Ph : 04329-222282.

❋ இந்து, ஜங்கம், (வீரசைவம், யோகீஸ்வரர்) பரணி, 24, 5.3", எம்.பி.ஏ., மதுரையில் தனியார் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக நிரந்தரப் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு படித்த வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. டாக்டர். எம். முத்துசாமி, நெ. 4, டிவிஎஸ் நகர், 5வது தெரு, பாளையங்கோட்டை - 627 011. போன் : 0462-2530435.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

⁜ **Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Kettai-I, 26 years, 5.5", (MBA) Good looking, only daughter, seeks suitable groom. Subsect no bar. Ph : 24700034. N. Ramanathan, 37/18 Veerasamy St., West Mambalam, Chennai - 600 033.**

⁜ தாயுடன் வாழும் நல்ல குணமுள்ள பெண், கடவுள் பக்தி, சிகப்பு, அழகானவள், 33/5.3 **B.A. Discontinue, Pvt. Concern,** எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாதவர்கள் நன்றாக செட்டில் ஆனவர்கள், முதலியார்கள், **Photo, Bio-data**வுடன் விண்ணப்பிக்கவும். **Lalithammal, Sri Indra Shelters D. No.2-I-337/2 Nallakunta, Hyderabad - 44.**

⁜ **Kozinjinadu, Srivatsam, Ayilyam, M.A., 29 years, 5', Teacher, Private School, Legally, Divorced no encumbrance, Rs. 2000/-p.m. Widowers, Divorced person may contact : S. Venkatasubramanian, 75 Ist Cross, K.V.B. Nagar, Sengundhapuram p.o. Karur - 639 002. Ph : 231883. S.N.B.**

⁜ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், பூராடம், 26 வயது, 5.2", எம்காம்., படித்த பெண்ணிற்கு, தகுந்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். கிருஷ்ண மூர்த்தி, எண்:11/61 2-ம் குறுக்குத் தெரு, டி.பி.எஸ். நகர், தஞ்சாவூர்-7. போன் : 9894218903.

⁜ சௌராஷ்டிரா, மார்க்கண்டேய கோத்திரம், பூரட்டாதி, கும்ப ராசி, வயது 32, கல்பாக்கம் அணுமின் நிலையத்தில் ஸ்டெனோவாக மத்திய அரசு வேலையில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு சௌராஷ்ட்ரா வகுப்பைச் சேர்ந்த சென்னை அதன் சுற்றுப்புறத்தில் வேலை பார்க்கும் தகுதியுடைய மணமகன் தேவை. என்.கே. குருமூர்த்தி, பிளாட் எண் 2114, எல்லாபுரம் ஹவுஸிங் போர்டு, மதுரை - 12.

⁜ **Iyer, Ashtasastram, Vadhoolam, Triruvonam, B.Com., MBA, 30.4.1978, 150cms, Lecturer Pvt. College, seeks professionally qualified well employed bridegroom. Subsect no bar. G. Rajeswari, 10, Sappani Koil Lane, Tallakulam, Madurai - 625 002. Ph : 0452-2653783.**

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்
பயனடைந்தவர்கள் பாராட்டு!



அனுராதா - ரங்கராஜன்

நாங்கள் பல வருடங்களாகப் படித்து வரும் பாச மலரான மங்கையர் மலரின் மே மாத இதழில் எங்களது பெண் அனுராதாவிற்காக திருமண விளம்பரம் கொடுத்திருந்தோம். அதற்கு நாலா பக்கங்களிலிருந்தும் வரன்கள் வந்து குவிந்தன. அவர்களில் எங்கள் மனதுக்குகந்த திரு.ரங்கராஜனை நிச்சயம் செய்து திருமணமும் நவம்பரில் விமரிசையாக சென்னையில் நடந்தேறியது.

எங்கள் மங்கைக்கு ஏற்ற நல்ல மணாளனைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவிய 'வாழ்க்கை தரும் மலரான' மங்கையர் மலருக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இதுபோல் எல்லோருக்கும் மங்கையர் மலர் ஒரு 'வாடாத மலராகவும்', 'வசந்த மலராகவும்', 'ராசி மலராகவும்' அமைய இறைவனை வேண்டுகிறோம்.

இப்படிக்கு,
ஆர். ரங்கராஜன்



ஆர். ரங்கராஜன்
மேற்கு மாம்பலம்
சென்னை - 33

மணமக்களுக்கு எங்களது நல் வாழ்த்துக்கள்! இதுபோல் நீங்களும் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :

மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி, கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 562

மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com


மாடுலர் கிச்சன்னா
விலை எக்கச்சக்கம்னு
யார் சொன்னது ?
ரூ. 12,350/- முதல்
வசதிக்கு ஏற்ற விலையிலே,
தேவைக்கேற்றவாறு
கிச்சன் அமைப்புகளை
செய்து கொள்ளலாம்.
• எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
• ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
• பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
• எமது ஷோரூம்களில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.
நீங்கள் தமிழ்நாட்டில் எங்கிருந்தாலும் :
• இலவச ஆலோசனை • இலவச டெலிவரி
• இலவச Installation
• Water and Scratch-resistant European raw materials
• Corrosion-resistant German Hardware
• Manufactured with German Machines in Chennai
• Prompt and efficient after-sales service
For details Call our Modular Kitchen Division
044-5204 0047
CRAFTING FINE FURNITURE
JFA
SINCE 1937
ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்
• அடையார் : (மலர் மருத்துவமனை அருகில்) பழைய எண் 47, 1வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார், சென்னை - 600 020. ✆ : 2440 5120, 5211 7857
• அசோக் நகர் : (ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) புதிய எண் 73, 4வது அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083. ✆ : 2371 3493, 5203 3202
• அண்ணா நகர் : (அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) W-105, 2வது அவென்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040. ✆ : 2622 3377, 5210 3996
• ராயப்பேட்டை : 18, ராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, (பைலட் தியேட்டர் எதிரில்) சென்னை - 600 014. ✆ : 2813 1384, 2813 2403 e-mail : jfa@vsnl.com
We also undertake all types of interior woodwork
JFA-160

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்

கல்விக்கும் அப்பால்...



ஆண்டு மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

பிப்ரவரி 2004 இதழுடன் இணைப்பு





பெண்தானே?

மலர் மன்னன்

'என்ன இருந்தாலும் பெண்தானே?' என்று பெண்களேகூட இயல்பாக எடுத்துக் கொள்ளும்படியாகச் சமூகத்தின் எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவம் மறுக்கப்பட்டும், நியாயங்கள் நிராகரிக்கப் பட்டும், சமநீதியும் சமத்துவமும் இழக்கப் பட்டும் வருகிற நிலையை புராண - இதிகாச காலத்திலிருந்து, இன்றைக்குக் குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடுக்க முனைந்ததற்காகவே ஊர்ப் பெரியதனக்காரர்களால் பாலியல் வன்முறை என்ற 'தண்டனை'க்குள்ளாகி, உச்சநீதிமன்றத்தில் மேல் முறையீடு செய்து விட்டுத் தீர்ப்பிற்காகக் காத்திருக்கும் ராஜஸ்தானத்து கிராம சேவகி பன்வாரி பாவ்ரிதேவி வரை ஒரு நபர் நாடகமாக நடித்துக் காட்டி வருகிறார், கர்நாடக மாநிலத்து லக்ஷ்மி சந்திரசேகர்.

'ஹெண்ணு அல்லவே' (பெண் அல்லவா?) என்ற தலைப்பில் கன்னடத்திலும், 'ஜஸ்ட் எ வுமன்' என்று ஆங்கிலத்திலுமாக நூறு தடவைகளுக்கும் மேலாக இந்த ஒரு நபர் நாடகத்தைத் தானே தயாரித்துத் தானே எல்லாப் பாத்திரங் களாகவும் மின்னல் வேகத்தில் மாறி மாறி நடித்துக் காட்டி பார்வையாளர்களைப் பிரமிக்க வைக்கும் லக்ஷ்மி சந்திரசேகர், பெங்களூரில் மகளிர் கல்லூரி ஒன்றின் ஆங்கிலப் பேராசிரியராகக் கடந்த இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாகப் பணியாற்றி வரும் கல்வியாளரும் கூட! ஷேக்ஸ்பியரை மாணவர்களுக்கு எப்படிக் கற்பிக்க வேண்டும் என்று பயிற்றுவிப்பதற்கென்றே ஷிகாகோவில் நடந்த பயிற்சி முகாமில் பங்கேற்றுத் திரும்பியவர், இவர்.

கர்நாடக மாநிலத்தின் தொடக்கக் கல்வித் துறை அமைச்சரான பேராசிரியர் சந்திரசேகரின் மனைவிதான் லக்ஷ்மி. ஆனால் 'அமைச்சரின் மனைவி' என்று

தான் அறிமுகப்படுத்தப்படுவதை அறவே தவிர்க்க விரும்புகிறார் இவர்.

இதற்கு ஏற்ப இவரது பன்முகச் செயலாற்றலும் அமைந்து விட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. 'ஹிந்து' நாளிதழின் நாடக விமர்சகர், தற்காலக் கன்னடப் படைப்பிலக்கியங்களை ஆங்கிலத்தில் அளிக்கும் மொழி பெயர்ப்பாளர், கன்னடத் தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும், திரைப்படங்களிலும் முக்கிய கதாபாத்திரங்களை ஏற்று சிறந்த நடிகைக்கான விருது பெற்ற குணச்சித்திரக் கலைஞர், அரசியல் - சமூகப் பிரச்சினைகளை மக்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரும் பொருட்டு நாடக மேடையையும் தனது நடிப்பாற்றலையும் பயன்படுத்தும் நடிகை என இவர் இயங்கும் தளங்கள் மிகப் பலவாக உள்ளன.

லக்ஷ்மிசந்திரசேகரின் நாடக மேடை அனுபவம் முப்பது ஆண்டுகளைக் கடந்தது. நெருக்கடி நிலையின் போது சிறைப்பட்டு, சிறையிலேயே உயிரையும் இழந்த ஸ்நேகலதா ரெட்டியாக நடித்தவர் லக்ஷ்மி. (கன்னடத் திரையுலகில் பெரும் திருப்பத்தைத் தோற்றுவித்த 'சமஸ்கார' திரைப்படத்தில் கிரிஷ் கர்நாடுடன் இணைந்து நடித்தவர் ஸ்நேகலதா ரெட்டி. இவருடைய கணவர் பட்டாபிராம ரெட்டிதான் 'சமஸ்கார'வைத் தயாரித்தவர். நெருக்கடி நிலையின் போது

இன்ப நிலை
நீடிக்க வேண்டும் எனில் உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம் என்ற ஐந்தையும் அலட்சியப்படுத்தவோ, மிகையாகவோ அல்லது முரணாகவோ உபயோகிக்கக் கூடாது.
- வேதாத்ரி மகரிஷி
தகவல் : திலகவதி சிவகுமார்

ஸ்நேகலதாவும், பட்டாபிராம ரெட்டியும் அதனை எதிர்த்துப் பிரசாரம் செய்தனர். தலைமறைவாக இருந்த நெருக்கடி நிலை எதிர்ப்பாளர்களுக்குப் புகலிடம் கொடுத்ததற்காக ஸ்நேகலதா கைது செய்து சிறையிலடைக்கப்பட்டார். சரியான கவனிப்பு இல்லாததால் சிறையிலேயே நோய்வாய்ப் பட்டு, இறந்தும் போனார் ஸ்நேகலதா).

கல்லூரிப் பேராசிரியையாகப் பொறுப்பேற்ற பிறகும் நடிப்பைத் தொடர்ந்தார், லக்ஷ்மி. கன்னட நாடகச் சூழல் இதற்கு முற்றிலும் சாதகமாகவே இருந்தது. ஏனெனில் கன்னட நாடக இயக்கத்தைத் தொடக்கத்திலிருந்தே முன்னெடுத்துச் சென்றவர்கள் கல்லூரிப் பேராசிரியர்கள்தாம். அதனால் தான் கன்னட நாடகங்கள் பெரும்பாலும் வெறும் பொழுதுபோக்காகவோ, நகைச்சுவை என்ற பெயரிலான அபததங்களாகவோ இல்லாமல் தீவிரத் தன்மையுடன் அமைகின்றன.

சமீப காலமாகத்தான் இவர் நாடகங்களைத் தயாரித்து ஒரு நபர் நாடகமாகத் தானே எல்லாப் பாத்திரங்களையும் ஏற்று நடித்து வருகிறார். ஆசிரியப் பணி, தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும் திரைப் படங்களிலும் நடிக்கும் வாய்ப்பு, குடும்பப் பொறுப்பு, நாளிதழுக்கான நாடக விமர்சனக் கட்டுரைகளைத் தொடர்ந்து எழுதியாக வேண்டிய கட்டாயம் எனப் பலவாறாக இயங்க வேண்டியிருப்பதால் பிறருடன் சேர்ந்து ஏதேனுமொரு கதாபாத்திரத்தை ஏற்று நாடக மேடை ஏறுவதில் சிக்கல் ஏற்பட்டதால் தான் மட்டுமே எல்லாப் பாத்திரங்களையும் ஏற்று நடிக்கும் ஒரு நபர் நாடகத்தை மேடையேற்றத் தொடங்கியதாகக் கூறுகிறார் லக்ஷ்மி.

இவரது 'பெண் அல்லவா' ஒரு நபர் நாடகம் வழக்கமான நாடகங்களிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டிருக்கிறது. வீட்டு வேலைகளை அவசர அவசரமாக முடித்துக் கொண்டு அலுவலகத்திற்கும் செல்ல வேண்டிய பெண்மணியாகத் தோன்றும் லக்ஷ்மி, பெண்கள் இவ்வாறு இருதலைக் கொள்ளிகளாக இயங்க வேண்டியிருப்பது குறித்து அங்கலாய்க்கத் தொடங்கி, புராண இதிகாச காலத்திலிருந்து இன்று வரை பெண்களின் நிலைமை இப்படித்தான் இருப்பதாக ஒவ்வொரு கதாபாத்திரமாக

மாறி நடித்துக் காட்டுகிறார்.

வலுக்கட்டாயமாக உடன்கட்டை ஏற்றப்பட்டு 'ஸதிமாதா'வாக மாற்றப்பட்ட ரூப்கன்வர், குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடுக்க முற்பட்டு அதற்கு விலையாகத் தன்மானத்தையே கொடுக்க நேர்ந்த பன்வாரி ஆகிய சமீபகாலத்துச் செய்திகளையும் நடித்துக் காட்டுகிறார்.

கிராமசேவகி பன்வாரி ஒரு வயதுக் குழந்தையாக இருக்கும்போதே திருமணம் செய்விக்கப்பட்டு, பொம்மை வைத்து விளையாடும் பருவத்தில் தாயாகவும் ஆக்கப்பட்டவர். பன்வாரிக்குப் பிறந்த பெண்ணும் பன்வாரியின் மாமனாரால் வலுக்கட்டாயமாகக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே திருமணம் செய்விக்கப்பட்டாள். இந்த நேரடிப் பாதிப்பின் காரணமாகவே பன்வாரி தன் கிராமத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடுக்க முனைந்து அதற்குத் தண்டனையாகப் பாலியல் வன்முறைக்குப் பலியானார். தன்னை இவ்வாறு கொடுமைப்படுத்தியவர்கள் மீது பன்வாரி கொடுத்த வழக்கைப் போதிய சாட்சியங்கள் இல்லை எனக் கூறி உயர்நீதிமன்றம் தள்ளுபடி செய்து விட்டது.

மகளிர் நல அமைப்புகள் சிலவற்றின் துணையோடு உயர்நீதிமன்றத் தீர்ப்பை எதிர்த்து உச்சநீதிமன்றம் சென்றுள்ள பன்வாரி, நீதி கேட்டு அலைக்கழிவதை லக்ஷ்மி சந்திரசேகர் நடித்துக் காட்டும் போது, நிச்சயமாகப் பார்வையாளர்களுக்கு ரத்தம் கொதிக்கத் தொடங்கி விடும்.

இளம் வயதிலேயே திருமணம் செய்விக்கப்பட்டு, விதவைக் கோலமும் பூண நேரிடும் பெண்கள் வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விட்டு, அதன் காரணமாகவே மன உளைச்சலுக்குள்ளாகி, கலகலப்பாக இருக்கும் இளம்பெண்கள் மீது அடக்கமில்லை என எரிந்து விழுவதும், அவர்களுக்குக் கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பதுமாகப் பெண்களே பெண்களுக்கு எதிரிகளாகிப் போவதையும் தனது 'பெண் அல்லவா' நாடகத்தில் விவரிக்கிறார், லக்ஷ்மி. இதற்காக முதிர்ந்த விதவையாக ஒரு முகமூடியின் துணையுடன் நடித்துக் காட்டுகிறார்.

''கணவன்-மனைவி இருவரும் சம அந்தஸ்துள்ள நண்பர்களாகப் பழகி, அவரவர் தனித்தன்மைகளை அங்கீகரிப்பதோடு அவை விகசிப்பதற்கு ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக இருந்தாலே போதும்; சமூகத்தில் பெண்களின் கவுரவம் தானாக உயர்ந்து விடும்" என்கிறார், லக்ஷ்மி சந்திரசேகர். தனது இல்லற வாழ்வையே இதற்கொரு எடுத்துக்காட்டாகக் கூறும் லக்ஷ்மி, தன் கணவர் ஒரு நல்ல நண்பராக, தனது தனித்தன்மைகளை அங்கீகரித்து, சுதந்திரமாக இயங்கத் துணை நிற்பதால்தான் வயது ஐம்பதைக் கடந்த பிறகும் தன்னால் உற்சாகத்துடன் பல்வேறு தளங்களிலும் செயல்பட முடிகிறது என்கிறார்.

எளிதில் மனப்பாடம் செய்ய...



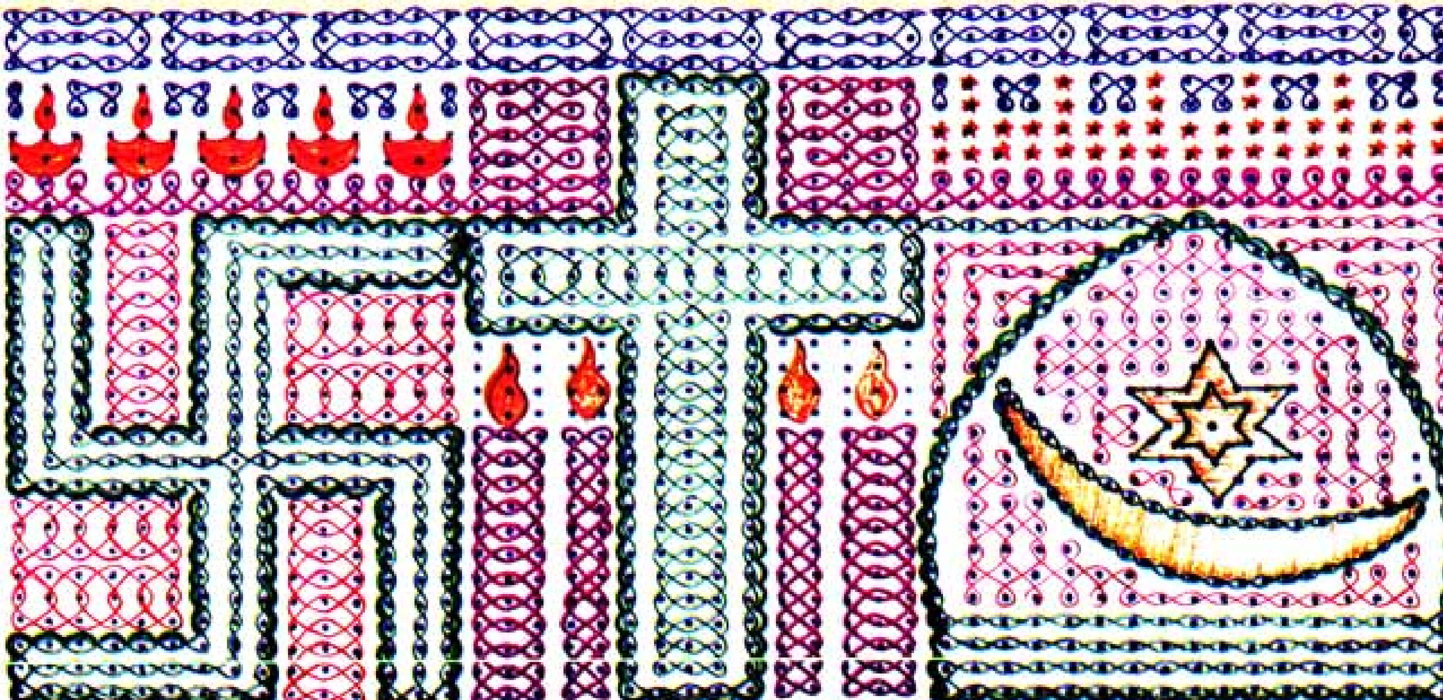
ஆடியோ கேசட்களில் குழந்தைகள் மனனம் செய்ய வேண்டிய வாய்ப்பாடுகள், ஃபார்முலாக்களை அவர்களையே சொல்ல வைத்து ரிக்கார்ட் செய்யவும்.

இதை அடிக்கடி போட்டாலேயே போதும். அவர்கள் காது வழியாய்ச் சென்று மனத்தில் அழுந்தப் பதிந்து விடும் இப் பாடல்கள். சினிமாப் பாடல்கள் கேட்டுக் கேட்டே பதிவதில்லையா அதே முறைதான்!

- உஷா

மத நல்லிணக்கக் கோலம்!

- மீனா ஹரிஹரன்



குழந்தைகளுக்குத் 'தலைக்கனமா?'

டாக்டர். கோதைநாயகி
(குழந்தை நல மருத்துவர்)



சில தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு, மீன் எண்ணெய் என்று சொல்லப்படும் வைட்டமின் 'ஏ' மாத்திரைகளை கண் பார்வைக்கு நல்லது என்று தாங்களே கடைகளில் வாங்கி ஆர்வ மிகுதியில் அளவுக்கு அதிகமாகத் தினசரி கொடுப்பது உண்டு.

இவ்வாறு அன்றாடம் கொடுக்கப்படும் மாத்திரைகள் குழந்தைகளுக்கு, குறிப்பாக பள்ளி செல்லும் வயதுள்ள சிறுவர் சிறுமியர்க்குத் தீராத தலைவலி மற்றும் வாந்தி ஏற்படுத்தும். இதற்காக கண் பரிசோதனையில் ஆரம்பித்து 'ஸ்கேன்' வரைக்கும் பரிசோதனை செய்துள்ள பெற்றோர்களைப் பார்த்துள்ளேன். எல்லாம் நார்மலாகவே இருக்கும். ஆனால் தலைவலி தீராது.



இதற்குக் காரணம், 'வைட்டமின் ஏ' மாத்திரைகள் மூளையில் கட்டி இல்லாமலேயே, கட்டி இருப்பது போன்ற ஒரு நிலைமையை ஏற்படுத்திவிடும். 'ஸுடோ ட்யூமர் செரிபிரை' (Pseudo tumour cerebri) என்று இதற்குப் பெயர்.

புரியும்படி சொல்வதானால் இதை ஒருவிதமான 'தலைக் கனம்' என்றும் சொல்லலாம். இதை விசாரித்துக் கண்டறிந்து, 'வைட்டமின் ஏ' மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட்டாலே, இந்த உபாதைகளில் இருந்து உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஒரு பக்கம் பார்த்தால், 'வைட்டமின் ஏ' குறைபாடு இருக்கும் குழந்தைகள் கண் பார்வையை இழந்து விடக்கூடிய நிலைமையும் இருக்கிறது. மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்றுத் தேவையான அளவே உட்கொள்ள வேண்டும். 'அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு' என்பது 'வைட்டமின் ஏ' மாத்திரைக்கே பொருந்தும்.

இதே போல், கருவுற்ற ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும் பெண்கள் ஆர்வ மிகுதியில் வைட்டமின் 'ஏ' மாத்திரைகளை அதிகம் உட்கொண்டாலும் குழந்தைகள் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

பால், முட்டை, பச்சைக் காய்கறிகள், குறிப்பாக மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகளான கேரட், சிவப்பு பூசணி, பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் இவற்றில் மலிந்துள்ள வைட்டமின் ஏ எவ்வளவு உட்கொண்டாலும், இந்த 'தலைக்கன' விளைவுகள் ஏற்படாது.





விழாமல் இருப்போம்!

சமீபத்தில் ஒரு 'ஜோக்' பார்த்தேன். ஒருவன் கம்பி மீது அனாயாசமாக பாலன்ஸ் செய்து நடக்கிறான். சரசரவென்று நூலேணியில் இறங்குகிறான். இத்தனையும் செய்து முடிப்பவன் அங்கு கிடக்கும் வாழைப் பழத் தோலில் சறுக்கி விழுந்து விடுகிறான். என்னைப் பொறுத்தவரை இது 'ஜோக்' அல்ல நிஜம். ஏனெனில் எனக்கும் இப்படித் தான் ஒரு விபத்து ஏற்பட்டது.

நான்கு மாதங்களுக்கு முன் கணவருடன் திருநெல்வேலி போயிருந்தேன். திருமலை நம்பி கோவிலுக்கு மலை மீது நடந்தே ஏறினோம். மலைப்பாதை கரடுமுரடாக ஏற்றமும் இறக்கமுமாக இருந்தது. நம்பியை சேவித்து விட்டு இறங்கும் போது நல்ல மழை! சுற்றி வர காடு. மலைப் பாதையில் நாங்கள் மட்டுமே! எங்கே வழுக்கி விடுமோ என்ற பயத்துடனேயே இறங்கினோம். பெங்களூர் திரும்பியவள் வழக்கமான என் வேலைகளைக் கவனிக்கத் தொடங்கினேன்.

ஒருநாள் என் வகுப்பு முடிந்து, மூன்றாவது மாடியில் இருந்து கீழே இறங்கும் போது அங்கு இருந்த மழைத் தண்ணீர் வழுக்கி... டமால்! விழுந்து விட்டேன். தினமும் குறைந்தபட்சம் 150- 200 படிகளில் ஏறி இறங்குபவள் - கொட்டும் மழையில் மலைப் பாதையில் இறங்கியவள், தினமும் ஏறி இறங்கும் மாடிப்படிகளில் விழுந்ததை என்னவென்று சொல்வது?

விபத்து என்பது எப்படி, எப்போது ஏற்படும் என்றே சொல்ல முடியாது. அடிபட்டு படுக்கையில் படுத்திருக்கும் போது இத்தகைய விபத்துக்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன, எப்படி இவைகளைத் தவிர்க்கலாம் என்று பல கேள்விகள் மனதில் எழுந்தன. சிறிது நடமாட ஆரம்பித்தவுடன் இண்டர் நெட்டில் இக் கேள்விகளுக்கு விடை தேட ஆரம்பித்த போது கிடைத்த தகவல்கள் தான் இவை :

பொதுவாக நாம் கீழே விழுவதை அவ

மானம் என்றே நினைக்கிறோம். வாழைப் பழத் தோலில் வழுக்கி விழுபவரைப் பார்த்து, முதலில் சிரித்து விட்டு பிறகுதான் அவருக்குக் கைகொடுத்துத் தூக்கி விடுவோம், இல்லையா? நம்மில் நிறையப் பேர் கீழே விழுவதைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை; பலர் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு வெளியே சொல்வதே இல்லை. இது மிகப் பெரிய தவறு என்கிறது நான் பார்த்த www.nia.nih/gov/health/agepage/falls.htm என்கிற இணையதளம்.

ஏனென்றால் இந்த 'விழுதல்' நம் தினசரி வாழ்க்கையையே மாற்றி விடக் கூடும். குறிப்பாக 60 வயதுக்கு மேல் விழுபவர்களுக்கு, இதுவே முடிவாகவும் அமைந்து விடுகிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இப்படி விழுந்து எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ ஊனமாகி விடுகிறார்கள்.



வயதாக ஆக நமது பார்க்கும், கேட்கும் சக்திகள் குறையத் தொடங்குகின்றன. அதே போல தசைகளின் உறுதி, அவைகளின் ஒருமித்த செயல்பாடு, எதிர்வினை புரியும் ஆற்றல் எல்லாமே குறையத் தொடங்குகிறது. இவைகள் நாம் கீழே விழக் காரணமாகின்றன. ரத்த நாளங்கள், நரம்பு மண்டலம், தைராய்டு சுரப்பிகளில் ஏற்படும் குறைகளாலும் இத்தகைய 'விழுதல்' உண்டாகிறது. தலைசுற்றல் மயக்கம் ஏற்பட இவை காரணமாகின்றன.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்கிற 'எலும்பு மெலிவு' வியாதியாலும் எலும்புகள் பலஹீனமடைந்து உடைந்து விடுகின்றன. பெண்களுக்கு குறிப்பாக - மாதவிலக்கு நின்று போனவர்களுக்கு இவ் வியாதி வருகின்றது. ஒரு சின்ன இடறல் கூட எலும்பு முறிவை ஏற்படுத்துகிறது.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகளில் மிக மோசமானதும் அபாயகரமானதும் இடுப்பு எலும்பு முறிவுதான். ஒருசிலர் இத்தகைய விபத்துக்களால் உடனடி மரணத்தைத் தழுவுகிறார்கள். வேறு சிலர் பல மாதங்கள் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருந்து விட்டு, இதனால் ஏற்படும் பலவித பக்கவிளைவுகளாலும், தொற்று நோய்களாலும் இறக்கிறார்கள்.

இந்த 'விழுதல்' ஏற்படக் காரணங்கள் என்ன?

1. நம் கால்களில் ஏற்படும் உணர்ச்சிக் குறைவு :

நம் கால்களில் உள்ள நரம்புகள் நாம்



எங்கு இருக்கிறோம், எப்படிப் பத்திரமாக நடப்பது என்று நம்மை வழி நடத்திச் செல் பவை. சர்க்கரை வியாதி மற்றும் அளவுக் கதிகமாக ஆல்கஹால் சாப்பிடுவது போன்றவற்றால் இந் நரம்புகள் படிப்படி யாக தம் சக்தியை இழக்கின்றன. தட்டை யான, உறுதியான காலணிகளை அணிவ தன் மூலம் இக் குறையினால் விழுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

2. நடக்கும் போது

பள்ளம், மேடு தெரியாமல் காலை வைப் பது: கண்களில் புரை வளரும் போதும், பைஃபோகல் கண்ணாடிகளை அணிவதும் இத்தகைய விபத்துக்குக் காரணம். நடக்கும் போது இத்தகைய பைஃபோகல் கண்ணாடி களை அணிவதைத் தவிர்க்கலாம்.

3. இரு கைகளிலும் சாமான்களை எடுத்துக் கொண்டு நடப்பது :

கூடியவரை ஒரு கையில் மட்டும் பொருட்களைத் தூக்கி வருவது நல்லது. குறிப்பாக மாடிப்படிகளில் ஏறும் போது ஒரு கையால் கைப்பிடிகளைப் பிடித்துக் கொள்வது உத்தமம்.

4. உடல்நலக் குறைவு காரணமாக மாத்திரை, மருந்துகள் சாப்பிடுபவர்கள் -

தூக்க மருந்து, மன அழுக்கத்திற்கான மாத்திரைகள் சாப்பிடுபவர்கள் கீழே விழு வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். உங்கள் மருத்துவரிடம் இந்த மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

5. தசைகள் வலுவிழப்பது, நமது சம நிலை (பாலன்ஸ்) தவறுவது : தசைகள் வலு வடைய தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது.

இடுப்பெலும்பு முறிவு

இதுதான் மிக அபாயகரமானது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லுகிறார்கள். தலையில் அடிபட்டு மூளை செயலிழப்பது போலவே - இந்த இடுப்பெலும்பு முறிவும் ஒருவரைப் படுக்கையில் தள்ளி விடுகிறது. இவ் விபத்திலிருந்து மிகச் சிலரே பிழைக் கிறார்கள்.

இத்தகைய விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

மெனோபாஸ் வயதை எட்டியவர்களும், ஆஸ்டியோபோரோசில் உள்ளவர்களும் 'விழுதலை'த் தவிர்ப்பது மிக முக்கியம். இதற்கு என்னென்ன தற்காப்பு நடவடிக் கைகளை எடுப்பது என்று பார்ப்போம் :

1. முதலில் நமது கேட்கும், பார்க்கும்

தொழிலில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் என் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவமனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், மேக்பவர், கிராபாலஜி, அஸ்ட்ராலஜி, பால்மிஸ்ட்ரி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, பெயர் வசியம் என மொத்தம் 19 காரணிகள் உள்ளன. இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

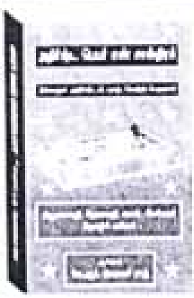
தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.
2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

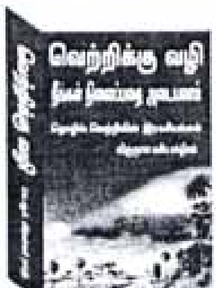


நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணு வக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366



வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

Advt

திறனை அடிக்கடி டாக்டரிடம் காண்பித்து சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் காது கேட்கும் கருவி, கண்ணாடி இவைகளை மாற்றுங்கள்.

2. நீங்கள் என்ன வகையான மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுகிறீர்கள் இவற்றின் பக்கவிளைவுகள் என்னென்ன, இவற்றினால் நீங்கள் விழக்'கூடுமா, என்பது போன்ற விஷயங்களை உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. ஆல்கஹால் கலந்த பானங்களைச் சாப்பிடுபவர்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். ஆல்கஹாலினால் சமநிலை மாறி தள்ளாட்டம் ஏற்படும்.

4. சாப்பிட்டு விட்டோ, படுக்கையை விட்டோ 'சட்டென்று' எழுந்திருக்காதீர்கள். இச் சமயங்களில் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருப்பதால் கண்கள் இருட்டிக் கொண்டு வரலாம்.

5. சீதோஷ்ண நிலை மாற்றங்கள் கூட சமநிலையைப் பாதிக்கக்கூடும். உங்களை வெயிலிலிருந்தும், குளிரிலிருந்தும் நன்றாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

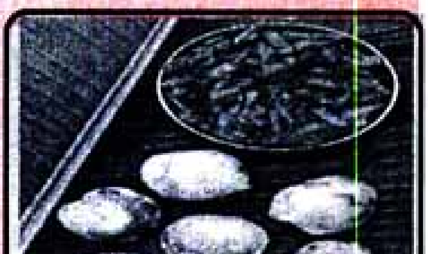
6. நீங்கள் உட்கொள்ளும் ஒருசில மருந்துகள் காரணமாகவும், உங்கள் உடல் டெம்ப்ரேச்சர் திடீரென்று அதிகமாகலாம்.

7. உங்களுக்குப் பழக்கமில்லாத இடங்களில், அல்லது மேடுபள்ளமான இடங்களில் நடக்கும் போது கைத்தடி அல்லது 'வாக்கர்' மிக அவசியம். மழைக் காலங்களில் அல்லது பனி பெய்யும் காலங்களிலும் நடக்கும் போது அதிகக் கவனம் தேவை.

8. கால்களுக்கு ரப்பர் அடிப்பகுதி கொண்ட, குறைந்த உயரமுள்ள காலணிகளை அணியுங்கள். நீங்கள் அணியும் காலணிகள் உங்கள் கால்களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத் தரக்கூடியதாக அமையட்டும். வழவழப்பான காலணிகளையோ அல்லது வெறும் காலுறைகளை மட்டுமே அணிந்து படிக்கட்டுகளில் ஏற வேண்டாம். தற்போது கட்டப்படும் பல கட்டடங்களில் தரைப் பகுதி பளபளப்பாக இருப்பதற்காக வேக்ஸ் பாலீஷ் போடுகிறார்கள். இத் தரைகள் மிகச் சுலபமாக வழுக்கி விடக் கூடியவை.

9. முறையான நாள் தவறாத உடற்பயிற்சி மிக அவசியம். உடற்பயிற்சியை விடாது செய்பவர்களுக்கு தசைகளும், மூட்டுகளும் தசைநார்களும் உறுதியாகவும், வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை உடையதாகவும் இருக்கும். நடப்பது, மாடிப்படியேறுவது போன்ற சுலபமான பயிற்சிகள் எலும்பு மெலிவு நோய் ஏற்படுத்துவதைத் தாமதப்படுத்தும்.

வெஜிடபிள் இட்லி



குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவாக இட்லியை பேக் செய்யும் பொழுது - வெங்காயம், இஞ்சித் துண்டு, பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ், உருளை, காலிஃபிளவர், கத்தரிக்காய், கோஸ் இதை எந்த காம்பினேஷனிலும் ஆனால் சரிவிகித அளவில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தழை இவற்றுடன் சிறிதளவே எண்ணெய் விட்டு சுருள வதக்கி, உப்பு, கரம் மசாலா அல்லது மிளகு, சீரகப் பொடி கலந்து இட்லி மாவில் சேர்த்துக் கலந்து இட்லி வார்த்துப் பாருங்கள். குழந்தைகள் மிக விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். அன்றாடம் காய்கறிகளும், மதிய உணவில் சேர இது வழிவகுக்கும்.

- டாக்டர். கலா கமலாகர்ராவ்

கட்லெட்டிற்கு காய்கறிகளை குக்கரில் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாக, பொடியாக அரிந்து நீரில்லாமல் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து அதிலேயே இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, ப. மிளகாய் சேர்த்தரைத்த விழுது சேர்த்து இட்லிப் பானையில் வேகவைத்து எடுத்தால் நீர் விடாமல் திட்டமாகவும் வேகிறது. திரும்பவும் வாணலியில் போட்டு வதக்கும் வேலை மிச்சமாகும். - வி. விஜயராணி.



உங்கள் டாக்டரிமோ, உடற்பயிற்சியாளரிடமோ கலந்து பேசி, உங்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுத்து, விடாமல் செய்து வாருங்கள்.

10. கையில் சாமான்களை எடுத்துக் கொண்டு மாடிப்படிகளில் ஏறும் போது ஒரு கையால் கைப்பிடிகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு கைகளிலும் சாமான்களுடன் மாடிப்படிகளில் ஏறாதீர்கள்.

11. மேலே கைக்கெட்டாத தூரத்தில் இருக்கும் சாமான்களை எடுப்பதற்கு மேஜை, ஸ்டூல் மீது ஏறாதீர்கள். அதே போல கீழே குனிந்து சாமான்களை எடுக்கும் போதும் கவனம் தேவை. நீரினால் கழுவப்பட்ட இடங்களில் நடக்கும் போது எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

12. வீடுகளின் உள்ளே போதுமான வெளிச்சம் இருக்கட்டும். சாமான்கள் அங்கங்கே இரைபடாமல் இருக்குமாறு அந்தந்த இடத்தில் வைக்கவும்.

13. மிதியடிகள், தரைவிரிப்புகள் தரையில் அழுத்தமாக, படிமானமாக இருக்கட்டும். இவற்றின் மேல் பகுதி சொரசொரப்பாக, கால்களுக்கு பிடிமானம் தரக்கூடியதாக இருக்கட்டும்.

14. மாடிப்படிகளின் இரண்டு பக்கமும் கைப்பிடிகள் அழுத்தமாகப் பொருத்தப்பட வேண்டும்.

15. மாடிப்படிகளின் ஆரம்பத்திலும், முடிவிலும் விளக்கு சுவிட்சுகள் இருக்கட்டும்.

16. குளியலறையின் தரை வழுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் தேங்கி நிற்காமல் இருப்பது மிக மிக முக்கியம். வயதானவர்கள் உபயோகிக்கும் குளியலறை மற்றும் டாய்லெட்டுகளின் சுவர்களில் உறுதியான இரும்புக் கம்பிகள் பொருத்துவது நல்லது. குளியலறை எப்போதும் உலர்ந்த நிலையில் இருப்பது அவசியம்.

17. இரவு நேரங்களில் படுக்கையறையில் சிறிய ஜீரோவாட் விளக்கு எரிய வேண்டும். ஸ்விட்சுகள் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் இருக்க வேண்டும். முதலில் விளக்கைப் போட்டு விட்டு எழுந்திருங்கள். தொலைபேசியும் பக்கத்தில் இருக்கட்டும்.

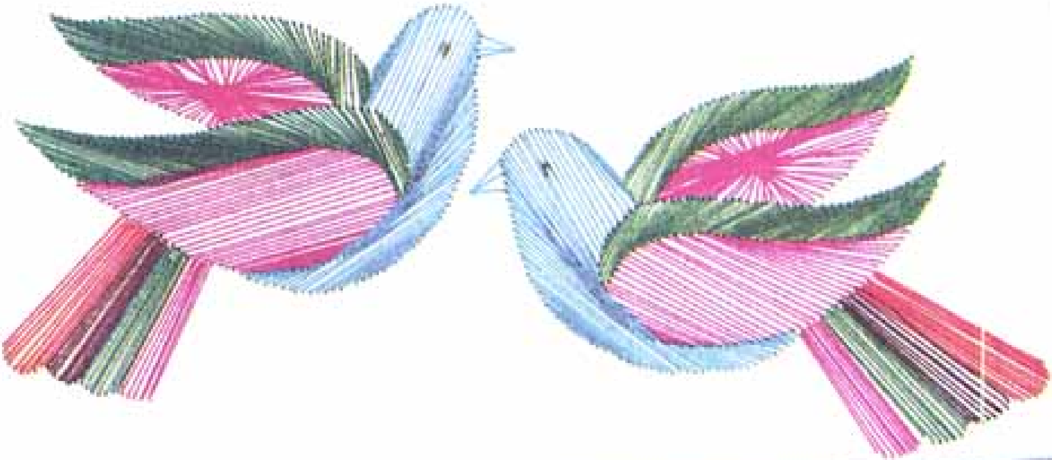
18. மின்சார வயர்களோ, டெலிபோன் வயர்களோ நடக்கும் இடத்தில் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது.

19. சோபா நாற்காலி ஆகியவை நடப்பதற்கு இடையூறாக இல்லாமல் சுவரை ஒட்டி இருக்கட்டும்.

20. உட்காருவதற்கு வசதியாக சோபாக்களும், நாற்காலிகளும் குறைந்த உயரத்தில் இருக்கட்டும்.

21. வெளியே போகும் போது உங்கள் பெயர், விலாசம், டெலிபோன் நம்பர் எழுதப்பட்ட கார்டு உங்கள் கைப் பையிலோ, சட்டைப் பையிலோ கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். உங்களது இரத்த வகை, நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பெயர்களும் இந்த கார்டில் இருப்பது மிக மிக நல்லது.

— ரஞ்ஜனி நாராயணன்





எம்ப்ராய்டரி சில்க் நூலையும் ஊசியையும் பயன்படுத்தி அட்டையின் மேல் செய்யப்படும் இந்த நூல் ஓவியங்கள் காண்பவரின் கண்களையும் கருத்தையும் கவரும் நுண்ணிய கலைநயம் மிகுந்தவை. தயாரிப்பதும் மிகவும் சுலபம். அதிலும் உங்களுக்கு ஏற்கெனவே எம்ப்ராய்டரி வேலையில் அனுபவம் இருந்தால் பார்த்தவுடனே செய்து விடலாம் என்று கைகள் துறுதுறுக்கும். கிழியாத துணிகளில் தைப்பதற்கும் மேலோட்டமாக அட்டையின் மேல் தைக்கப்படும் இந்த நூல் ஓவியங்களுக்கும் சற்று வித்தியாசம் உண்டு. இருந்தாலும் மிகவும் எளிதானது. செய்துதான் பாருங்களேன்.

தேவைப்படும் நூல்கள், பொருட்கள் :

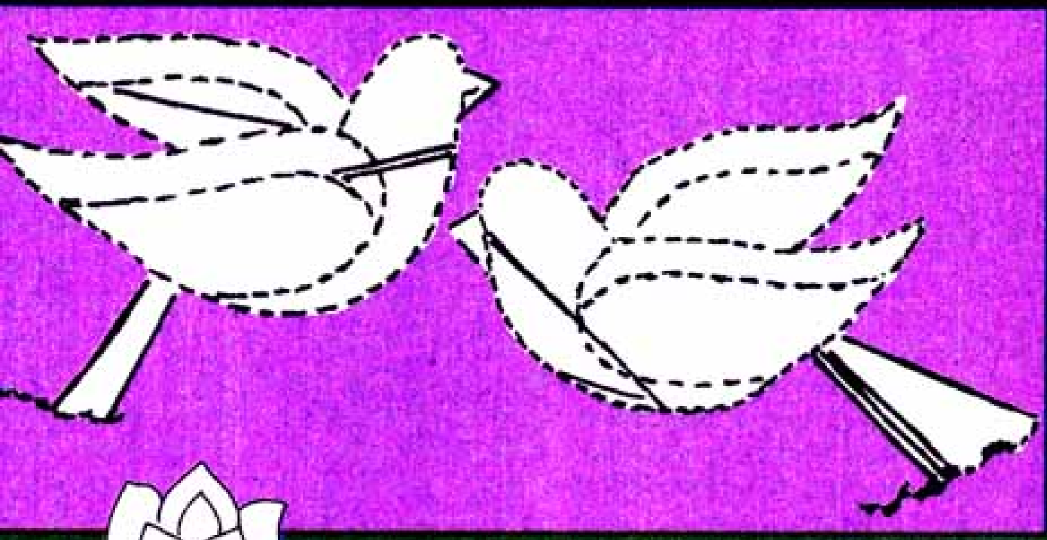
சில்க் அல்லது சாட்டின் போன்ற பளபளப்பான தையல் நூல்கள்
தேவைப்படும் வர்ணங்கள்,
சிறு ஊசி, நம்பர் - 8,
பென்சில் -1,
வெள்ளை பேப்பர் -1 (அ) டிரேசிங் பேப்பர்,
படம் ஒட்டுவதற்கான ஆர்ட் அட்டை
தயாரிக்க சிறிய அட்டை

செய்முறை :

பூக்களுடன் கூடிய இந்த டிசைனை ஒரு தபால் கார்டு அளவு நகல் எடுத்துக் கொண்டு பின்பக்கம் பென்சிலால் கறுப்பாக்கிக் கொண்டு படம் தயாரிக்கப் போகும் ஆர்ட்

ரமணி
ரங்கநாதன்

நூல்





படம்-1

பேப்பரினால் ஆன கெட்டி அட்டையில் மறுபடியும் படத்தின் மேல் எழுதவும். இதன் மூலம் உங்களுக்கு பென்சில் டிரேஸ் கிடைக்கும். அல்லது தனியாக ஒரு வெள்ளைத் தாளை எடுத்து அதன் மேல் பரப்பு பூராவும் பென்சிலால் தீட்டி அதையே கார்பன் போல வைத்து டிரேஸ் செய்யலாம். பென்சில் டிரேஸ் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

பிறகு அந்த அட்டையை மிருதுவான இன்னொரு அட்டை மேல் வைத்துக் கொண்டு ஊசி முனையால் தைக்க ஏற்ப துளைதுளையாகக் குத்தி விட்டுக் கொண்டு பென்சில் கோடுகளை ரப்பரால் அழித்து விடவும். ஊசியால் குத்தும் போது ஒரு நூல் அளவு மட்டுமே நுழையக் கூடியதாகவும் சீரானதாகவும் இருக்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். விரல்களுக்கு உறையும் போட்டுக் கொள்ளலாம். படம் இரண்டில் காட்டியபடி துளைதுளையாக படம் வந்து விட்டது அல்லவா?

கோலக்குழல் போல துளை துளையான இந்தப் படத்தைத் தான் வர்ண நூலால் வரி வரியான கோட்டுச் சித்திரம் போலச் செய்ய வேண்டும். மனதுக்குள் நன்கு திட்டமிட்டுச் செய்வதும், கற்பனையை கூட்டி பல வர்ண



படம் 2

ஓவியங்கள்!

நூல்களைப் படத்தில் இணைத்தும் தயாரிப்பது அவரவர்களின் கற்பனைத்திறனைப் பொறுத்தது. படத்தின் முன் பக்கமும் பின் பக்கமுமான தையலையும் ஊன்றி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நூலை ஒற்றையாகவே கோத்துக் கொண்டு அடியில் முடிச்சிட்டு பின்பக்கமாக ஆரம்பித்து மேலே வந்து நூல் கோடு கோடாகவும் ஒரே சீராகவும் வரும்படி தைப்பது அவசியம். பின்பக்கம் சிறு முடிச்சுகளைத் தவிர சிறு புள்ளிகளைப் போலத்தான் நூல் தெரியும். எல்லாமே மேல் பக்கமே தெரிய வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஒரே துளையில் இரண்டாம் முறையாக ஊசியை நுழைத்துக் கொண்டு வர வேண்டாம். படம் கிழிந்து போகும். துளைக்குள் நுழைக்காமலேயே மேலோட்டமாகப் பின்னியும் நூல் சுழன்று வராத பக்குவத்திலும் திசையிலும் நூலைக் கோத்த மாதிரியும் தைக்கலாம். அடர்த்தியாகவும் தெரியும்.

குருவிகளின் முதுகுப் பக்கத்தைக் கவனிக்கவும். அழகாகவும், கலபமாகவும் படத்தைச் செய்ய வருகிறது அல்லவா? வேறு கலர் நூல்களைப் பயன்படுத்தும் போது அதாவது ஒரே இலை அல்லது பூவில் வர்ணங்களைச் சேர்க்கும் போது ஆரம்பத்தில் செய்வது போல பின்பக்கம் நூலில் முடிச்சிட்டு ஆரம்பிக்கவும். நூல் முடிந்ததும் முடிசிட்டுப் பூர்த்தி செய்யவும்.

படம் தொய்ந்து போகாத அட்டையில் தயாரிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

இதற்கான சார்ட் போர்டுகள் பாரி முனையிலும் அண்ணாசாலை பெருமாள் செட்டி கம்பெனியில் விதம் விதமாகக் கிடைக்கும். அதிக வழுவழுப்பு இருந்தால் படம் எடுபடாது. அதே சமயம் தைக்கும் போது கிழியவும் கூடாது. அதற்கேற்ற வெள்ளை நிறமோ வெளிர் நீலம், பச்சை, மஞ்சள் என்று நீங்கள் விரும்பும் வர்ணத்தில் பேப்பரை வாங்கிக் கொள்ளவும். பழைய வாழ்த்து அட்டைகள் வீட்டில் இருந்தால் அதன் படமில்லாத வெற்றுப் பகுதியில் அட்டையில் நீங்கள் செய்து பழகலாம். படத்தைப் பூர்த்தி செய்தபின் தேவைப்பட்டால் ஸ்கெட்ச் பேனாவினால் சிறு புள்ளி அல்லது கோடுகளை இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

இப் படங்களைத் தையல் தெரியாமல் பின்பக்கம் ஒரு மெல்லிய அட்டையால் மூடி ஒட்டி பிரேம் செய்ய வேண்டும். படத்தை விட அதன் பின்பக்க அட்டை சற்றுக் கூடுதலான அளவுடனும் அமைப்புடனும் இருந்தால்தான் படம் எடுபடும். அத்துடன் படத்தை அழுத்தாமல் கண்ணாடியை பெட்டி போன்ற அமைப்பால் பிரேம் செய்வதும் அவசியம். இதுபோன்ற படங்களை வரவேற்பு அறையில் மாட்டலாம். வாழ்த்து மடலாக அனுப்பலாம்.

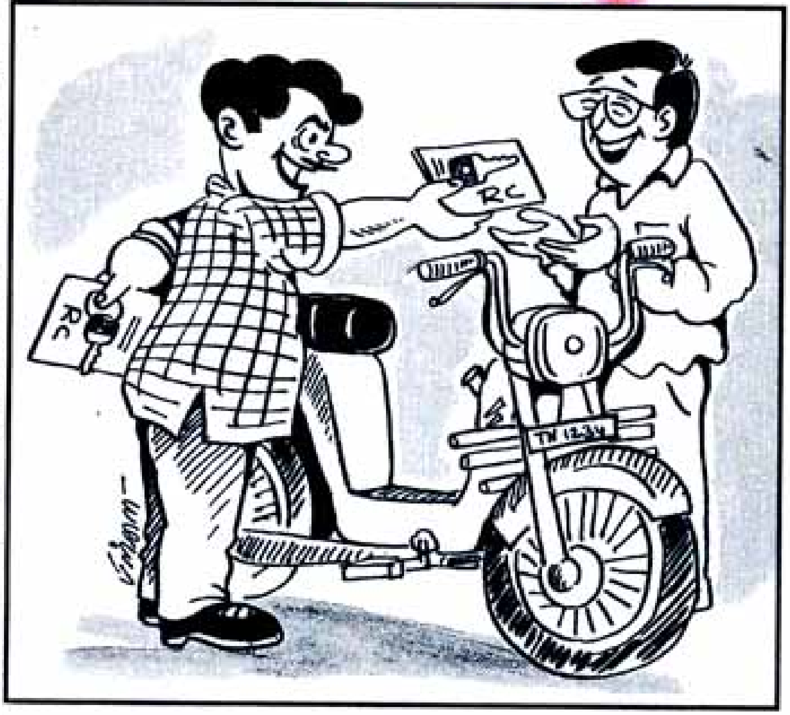


சூடான ரவையை புதுச் சல்லடையில் கொட்டியதில் சல்லடை சூடு தாங்காமல் நடுவில் பொத்து விட்டது. சல்லடையைத் தூரப் போட மனசு வரவில்லை. வட்ட வடிவத்தை உல்லன் கொண்டு லூப் (கோழிக்கால் தையல்) தையல் செய்தேன். நடுவில் ஜிகினா நூலால் ஸ்டார் போல் நூலைக் குத்தி எடுத்தேன். ஓரங்களில் உல்லனில் தயாரித்த குஞ்சங்களை வரிசையாகக் கட்டி விட்டேன். அழகிய 'வால்ஹேங்கிங்' கிடைத்தது. இப்பொழுது புது சல்லடை கொண்டு வந்து வால்ஹேங்கிங் செய்து தரச் சொல்லி கேட்கிறார்கள் தோழிகள்.

- அருள்ராணி

பழைய வண்டி வாங்குறீங்களா?

நான் பல ஆண்டுகளாக மங்கையர் மலர் படித்து வருகிறேன். சென்ற இதழில் பழைய வாகனங்கள் வாங்குவதில் உள்ள பிரச்னை பற்றி எழுதி உள்ளது, பலரும் எச்சரிக்கையாக இருக்க உதவும். நான் எழுதும் இச் சம்பவம் உண்மையாக நடந்தது...



பாட்ரோ ஓர் அரசாங்க அலுவலகத்தில் இன்ஜினியராகப் பணிபுரிகிறார். சென்ற மாதம் ஒரு நாள் வழக்கம் போல் காலை எட்டு மணிக்கு அலுவலக வண்டி நிறுத்தத்தில் தனது டிவிஎஸ் மொபெட் வண்டியை நிறுத்தி விட்டு வேலைக்குச் சென்று விட்டார். பத்து மணிக்கு வந்து பார்த்த போது வண்டியைக் காணவில்லை. காவலாளியைக் கேட்டபோது, ஒருவர் சிறிது நேரத்திற்கு முன் எடுத்துச் சென்றதாகக் கூறினார்.

யாராவது தவறுதலாக எடுத்துச் சென்றிருக்கலாம் என எண்ணி மறுநாள் வரை காத்திருந்தார். வண்டி கிடைக்காததால் காவல் நிலையத்தில் புகார் செய்தார். காவல் ஆய்வாளர் வண்டி நிறுத்தத்தின் காவலாளியை விசாரித்தார். காவலாளி வண்டியை ஒருவர் எடுத்துச் சென்றதை தான் பார்த்ததாகவும், ஆனால் எந்தச் சந்தேகமும் வரவில்லை. ஏனெனில் எந்த ஒரு கஷ்டமும்

இன்றி வண்டியைத் திறந்ததாகக் கூறினார்.

ஆய்வாளர் பாட்ரோவிடம் ஒரே ஒரு கேள்வி கேட்டார் _ 'நீங்கள் வாங்கியது பழைய வண்டியா, எனில் அதன் முதல் உரிமையாளருக்கு நீங்கள் வண்டி வைக்கும் இடம் தெரியுமா?''

பாட்ரோ அதே அலுவலகத்தில் பணி புரியும் ஒருவரிடம் வண்டியை பத்து மாதம் முன்பு வாங்கியதாக தெரிவித்தார். உடனே ஆய்வாளர் பாட்ரோவிடம் நீங்களே அவரிடம் விசாரியுங்கள் எனக் கூறினார். அதற்குப் பிறகு தான் விசாரிப்பதாகக் கூறினார்.

பாட்ரோ சென்று கேட்ட போது, அந்த நபர் ரொம்ப வருத்தப்படுவதாகத் தெரிவித்தார். அத்துடன் இல்லாமல் தான் இரண்டு நாளாக ஊரில் இல்லை என தானாகத் தெரிவித்தார். அடுத்த சில மணி நேரத்தில் யதேச்சையாக அந்த நபரின் அதிகாரியிடம் இந்த விவரத்தைத் தெரிவித்த போது அந்த நபர் திருட்டு நடந்த நாள் காலை வேலைக்கு வந்து விட்டு விடுப்பில் சென்றது தெரிய வந்தது. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு அந்த நபரைக் காவல் ஆய்வாளர் விசாரித்த போது திருடியதை ஒத்துக் கொண்டு மறுநாள் வண்டியைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார்.

அந்த நபர் வண்டியை விற்பதற்கு முன்பே டூப்ளிகேட் சாவி செய்து வைத்துள்ளார். ஆர்.சி. புத்தகம் காப்பி எடுத்து வைத்துள்ளார். வண்டியைத் தனது சொந்தக் கிராமத்திற்குக் கொண்டு செல்லத் திட்டம் போட்டுள்ளார். காவல் துறை கேட்டால் ஆர்.சி. புத்தகம் தன் பெயரில் உள்ளதால் எந்தப் பிரச்னையும் வராது என திட்டம் போட்டுள்ளார். இந்த மாதிரி வெளியூர் சென்று விட்டால் மற்றும் ஆர்.சி. புத்தகம் இருந்தால், காவல் துறையினருக்கும் சந்தேகம் எதுவும் வர வாய்ப்பில்லை.

காவல் ஆய்வாளர் மற்றுமொரு சம்பவம் சொன்னார் - அதில் நண்பர் வண்டி விற்பதாகக் கூறியவுடன், சம்பந்தப்பட்ட நபர் வண்டியை ஓட்டிப் பார்ப்பதாகக் கூறி எடுத்துச் சென்று டூப்ளிகேட் சாவி செய்து கொண்டு நல்லவன் போல் வண்டியை திருப்பிக் கொடுத்து விட்டான். ஒரு வாரம் கழித்து வண்டி காணவில்லை. விசாரணையில் அந்த நபர் கையில் திடீரென் பணப் புழக்கம் அதிகமாக இருப்பது தெரிந்தது. விசாரணையில் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டுள்ளார்.

எனவே, பழைய வண்டி வாங்கினால் உடனடியாக வண்டியின் பூட்டை மாற்ற வேண்டியது கட்டாயம்.

— மஹாரவி



தற்போது குடிநீர் அன்றாடம் குழாயில் வருவதில்லை என்பதால் அண்டாவில் நிறைத்து வைக்கிறோம். நீர் நிறைந்த பாத்திரத்தில் ஒரு துண்டு (சோப்புக் கட்டி அளவுள்ள) படிகாரத்தை கையில் எடுத்துக் கொண்டு, மெதுவாக, படிகாரத்தைக் கையால் குழப்பிக் கொண்டு துழாவுவது போல் வட்டமான முறையில் பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதி வரை செய்து படிகாரத்தை எடுத்து விடவும். (படிகாரத்தைக் காற்றில் உலரவைத்து எடுத்து வைக்கவும்).

இப்படிச் செய்வதால் நீரிலுள்ள அசுத்தங்கள், பாத்திரத்தின் அடியில் தங்கி விடும். நீர், 10, 15 நாட்களுக்கு எந்த கெட்ட வாசனையும் இல்லாமலும், நீரின் மேற்பகுதியில் சிறிய கொசுக்களும் சேராமலும் இருக்கும். சிலர் நீரில் படிகாரத்தைப் பொடி செய்து போட்டு விடுவார்கள்: இது சரியான முறை அல்ல.

- ராஜி



• சரோஜா



• கெளரி



• உமா



• மீனாட்சி



• சாரதா

பொருள் :

புதினா

முதல் பரிசு :

ரூ. 500/-

புதினா சோயா - பனீர் டிக்கி

தேவையான பொருட்கள் :

புதினா - 1 கப் பொடியாக நறுக்கியது.

சோயா - 1 கப்,

பனீர் - ½ கப்,

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்,

பிரட் தூள் - ½ கப்,

எண்ணெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

சோயா பீன்ஸை முதல் நாள் இரவு ஊறவைத்து விட வேண்டும். மறுநாள் அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுக் குழையாமல் திட்டமாக வேகவைக்க வேண்டும். தண்ணீரை வடித்து விட்டு, மிக்ஸியில் போட்டு கரகரப்பாக அரைக்க வேண்டும். இத்துடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, புதினா, பனீர், தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். இந்தக் கலவை கட்லெட் பதத்துக்கு வரும். பிறகு உருண்டைகளாக உருட்டி, தட்டையாக தட்டிக் கொள்ளவும்.

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து, தட்டி வைத்த டிக்கியை ரொட்டித் தூளில் புரட்டி எடுத்துப் போட்டு சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு பொன்னிறமானதும் எடுத்து விடவும். இப்போது புதினா சோயா பனீர் டிக்கி தயார். இதைச் சூடாகத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட உப்புக் கடலை, புதினா சட்னியும் செய்யலாம்.

சட்னி செய்ய தேவையான பொருட்கள் :

வறுத்த உப்புக் கடலை சுத்தம் செய்தது - ¼ கப்,

புதினா பொடியாக நறுக்கியது - ¼ கப்,

பச்சை மிளகாய் - 2,

தயிர் - 1 கரண்டி,

தாளிக்க - கடுகு, பெருங்காயம், எண்ணெய்.

சட்னி செய்முறை :

உப்புக் கடலை



யுடன் புதினா, பச்சை மிளகாய் மற்றும் உப்பு சேர்த்துத் தேவையான தண்ணீர் விட்டு மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து சட்னியில் ஊற்றி இறுதியாக ஒரு கரண்டி தயிரையும் சேர்த்துக் கலந்து விடவும்.

இந்த டிக்கிக்கான பனீரை நாம் கடையில் வாங்குவதை விட வீட்டிலேயே மிகச் சுலபமாகத் தயாரிக்கலாம்.

பனீர் செய்முறை :

இரண்டு கப் பாலை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் விட்டுக் கொதிக்க விட வேண்டும். கொதி வந்தவுடன் ஒரு கப் தயிரை சேர்த்துக் கலக்கி அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். பால் கலவை திப்பித் திப்பியாக வரும் வரை கலக்கி தண்ணீரை வடித்து விட்டு ஒரு வெள்ளை மஸ்லீன் துணியில் போட்டு இறுக்கிக் கட்டித் தொங்க விட வேண்டும். இப்போது பனீர் ரெடி.

- **சரோஜா ராமசாமி,**
சென்னை - 14.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

புதினா ஜவ்வரிசி தேன்குழல்

தேவையான பொருட்கள் :

சுத்தம் செய்யப்பட்டுப் பொடியாக நறுக்கிய புதினா - ½ கப்,
ஜவ்வரிசி - ¼ கிலோ,
பச்சை மிளகாய் இஞ்சி விழுது - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
பொட்டுக்கடலை மாவு - 100 கிராம் (அ) வறுத்து அரைத்த உளுத்த மாவு
புளித்த தயிர் - 1 லிட்டர்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
டால்டா - 50 கிராம்,
வெள்ளை எள் - 2 ஸ்பூன்,
பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

பொடியாக நறுக்கிய புதினா, இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை விழுதாக அரைத்து உப்பு சேர்த்துத் தயிரில் கலக்கவும். அந்தத் தயிரில் ஜவ்வரிசியை மூன்று மணி நேரம் நன்கு ஊறவிடவும். (ஊறின ஜவ்வரிசி நடுவில் வெண்மை இல்லாமல் அளவில் பெரிதாக இருக்கும்). ஜவ்வரிசி நன்கு ஊறியதும் தயிருடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து பொட்டுக்கடலை மாவு, எள், பெருங்காயப் பொடி, காய்ச்சிய டால்டா விட்டு முறுக்கு மாவு பதத்திற்குப் பிசையுங்கள்.

அடுப்பில் கடாய் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், பிசைந்து வைத்த மாவை தேன்குழல் அச்சில் போடடுப் பிழியவும். பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுக்கவும். ஜவ்வரிசி போட்டிருப்பதால் தேன்குழல் கரகரவென்றிருக்கும். எப்போதும் சாப்பிடும் முறுக்கு போன்று இல்லாமல் புளிப்பு, காரம், புதினா வாசனையுடன் சாப்பிட மாறுதலான சுவையுடன் தேன்குழல் இருக்கும். பொரித்த தேன்குழலைப் பார்த்தால் அங்கங்கே ஜவ்வரிசி பொரிந்து முத்துக்கள் போன்று காட்சியளிக்கும்.

- **கௌரி பாலசுப்ரமணியன்,**
சென்னை - 75.

கோடை வந்து விட்டால் எக்கச்சக்கமாக நுங்கு கிடைக்கும். நுங்குடன் வெல்லச் சர்க்கரை, பால் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்தால் அருமையான, வித்தியாசமான நுங்கு மில்க் ஷேக் ரெடி.

- உஷா



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

புதினா புலாவ்

தேவையான பொருட்கள் :

முற்றிய தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தேங்காய்ப் பால் - ½ கப்,
பழுத்த நாட்டுத் தக்காளிச் சாறு - ½ கப்,

நன்றாகக் கழுவி அரைக்கப்பட்ட புதினாச் சாறு - ¾ கப்,
புழுங்கல் (பொன்னி) அரிசி - 1 கப்,
நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கப்,
பொடிப் பொடியாய் நறுக்கிய காய்கறிகள் (கேரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, முட்டைகோஸ்) - 2 கப்,
வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1½ டீஸ்பூன்,
வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு - 5,
கறிவேப்பிலை,
கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. அரிசி மூழ்குமளவு தண்ணீர் ஊற்றி, அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். (பச்சரிசி பயன்படுத்துவதானால், ஊறவைக்க வேண்டியதில்லை!)
2. சிறிய குக்கரை அடுப்பில் வைத்து சூடானவுடன் வெண்ணெயை இட்டு, அதில் வெங்காயத்தைப் போட்டு, பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
3. வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் மற்ற காய்கறிகளையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
4. அரிசியை தண்ணீரில்லாமல் வடித்து, காய்கறிகளுடன் சேர்த்து, ஒரு நிமிடத்துக்கு வதக்கவும்.
5. தேங்காய்ப் பால், தக்காளிச் சாறு, புதினாச் சாறு ஆகியவற்றை அதில் ஊற்றவும்.
6. தேவைக்கேற்ப மிளகாய்ப் பொடி மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும்.
7. வெயிட் போடாமல் குக்கரை மூடி விடவும்.
8. இரண்டு நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை குக்கரைத் திறந்து லேசாகக் கிளறி விட வேண்டும்.
9. பத்து நிமிடத்தில் சுவையான 'த்ரீ-இன்-ஒன்' புதினா புலாவ் தயார். முந்திரியை உடைத்துத் தூவி, அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

- உமா தரணி, பெங்களூர் - 78.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

புதினா அப்பளக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :
புதினா - 2 கட்டு,
தக்காளி (பெரியது) - 1,
பாகற்காய் - 1,
கொண்டைக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிறிய வெங்காயம் - 10,
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
புளி - சிறிய எலுமிச்சை அளவு,
தேங்காய் - ¼ மூடி,
தனியா - 2 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
து. பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு, உ. பருப்பு,
பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை - தாளிக்க,
உப்பு - தேவையான அளவு,
அப்பளம் - 2.

செய்முறை :

புதினா ஒரு கட்டை வெயிலில் காய

கறிவேப்பிலைப் பொடி, கொத்துமல்லிப்பொடி, தனியாப் பொடி, பருப்புப் பொடி, எள்ளுப் பொடி போன்ற பொடி சாதங்கள் சாப்பிடும் வழக்கம் குறைந்து வருகிறது. இதைப் பழக்கப்படுத்த உணவு பரிமாறுமுன் தினம் ஒரு சாதமாக ஆளுக்கு ஒரு கப் அல்லது 2-3 உருண்டையாக பரிமாற நாளடைவில் பழக்கமாகி விடும்.

- டாக்டர். கலா கமலாகர்ராவ்





சென்ற மாத இம்மாத இல்லத்தரசியில் பரிசு பெற்ற திருமதி. கமலா பாலாஜி, ந. கலைமணி



• கமலா பாலாஜி

• ந. கலைமணி

வைத்து நன்றாகக் கைகளால் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். (இரண்டொரு நாட்கள் ஆகும்)

மற்றொரு புதினாக் கட்டை தக்காளியுடன் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அதுபோல் தேங்காய்த் துருவி மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பாகற்காயை நீளவாக்கில் சிறியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல், தனியா, மிளகாய் வற்றல், து. பருப்பு, 4 சிறிய வெங்காயத்தை வறுத்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும்.

புளியைச் சுடுநீரில் ஊறவைக்கவும்.

பின்னர் வாணலியில் நல்லெண்ணெய் 4 டீஸ்பூன் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மஞ்சள் பொடி, சீரகம் சிறிது பெருங்காயம் தாளித்து மீதியுள்ள சிறிய வெங்காயம், பாகற்காய், கொண்டைக்கடலை, (ஊறவைக்காமல்), அப்பளம் (பொடி செய்யவும்) போட்டுத் தாளித்துக் கெட்டியாக ஊற வைத்த புளியைக் கரைத்து ஊற்றி, அரைத்த புதினா விழுதையும் கலந்து கொதிக்க விடவும்.

பிறகு பொடி செய்தவற்றைத் தூவி கெட்டிப்பட்டவுடன், திட்டமான உப்புப் போட்டு கீழே வைக்கும் நேரத்திற்கு முன்னால், தேங்காய் விழுதையும் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி விடவும். கறிவேப்பிலை தாளிக்கும் போது போடவும். இறுதியில் பொடி செய்த புதினா பவுடரைத் தூவி விடவும்.

சப்பாத்தி, இட்லி, சாதத்திற்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

எஸ். மீனாக்ஷி சுந்தர்,
சென்னை - 83.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

புதினா சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

புதினா இலைகள் - 1 கைப்பிடி அளவு,
காரட் - 1,
சிறிது முட்டைகோஸ்,
பீன்ஸ் - 7, 8
காலிஃப்ளவர் - சிறிது,
ஒரு சிறிய உருளைக்கிழங்கு,
ஆப்பிள் பழம் - சிறியது 1,
பாசிப்பருப்பு - 2 தேக்கரண்டி,
வெண்ணெய், மஞ்சள் பொடி - ½ தேக்கரண்டி,
உப்பு - தேவையானது,
மிளகுப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

பழம், கறிகாய்களை அலம்பி பின் நன்கு நறுக்கவும். பயற்றம் பருப்பையும் நன்கு கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் கறிகாய்களையும் பருப்பையும், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகுப் பொடியும் சேர்த்து மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் குழைய வேக வேண்டும். நன்கு ஆறியபின் நீரைக் கொஞ்சம் இறுத்து விட்டு கறிகாய்களை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைக்கவும்.

புதினா இலைகளை சுத்தம் செய்து ஒரு தேக்கரண்டி நெய் விட்டுக் கொஞ்சம் சீரகம் போட்டு வதக்கவும். மிக்ஸியில் அரைத்து சூப்பில் விடவும். ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு, மிளகுப் பொடி 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டுக் கொள்ளலாம். கப்புகளில் விட்டு மேலாகத் தேவையானவர்கள் ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

- சாரதா நாராயணன்,
சென்னை - 20.

விவாகரத்து வேண்டுமா



வேண்டாம். எங்களால் கணவன் - மனைவியாகச் சேர்ந்து வாழ முடியும்!

- அப்படித்தான் சொல்கிறார்கள் இவர்கள். யார்? எழுநூறு தம்பதிகள். பலவித காரணங்களுக்காக விவாகரத்திற்கு மனு போட்டுக் காத்திருந்தவர்கள்! இவர்களை ஒரு ஐந்து வருடத்திற்குச் சேர்ந்து வாழவைத்து ஆராய்ச்சி நடத்தியது சிகாகோ யுனிவர்சிடி. முடிவு? வேறென்ன? மேற்சொன்ன தீர்ப்புதான். மூன்றில் இரண்டு பங்கு தம்பதிகள் மகிழ்ச்சியாக மீண்டும் வாழத் தொடங்கி விட்டார்கள். அவர்களிடையே விவாகரத்து என்ற பேச்சே எழவில்லை.

முன்பு இவர்கள் சந்தித்த சிக்கலான சூழ்நிலைகள்?

குடிப்பழக்கம், மதம் சார்ந்த பிரச்னைகள், பொருளாதாரச் சிக்கல், உடல் கோளாறுகள் இன்னும் பல, பல...

இப்போது இவர்கள் மேற்கொண்ட போர்க்கால நடவடிக்கை?

ஒருமித்த கட்டாய கடமையுணர்வு

- ✔ பிரச்னைகளுக்கான தீர்வுகளை இருவரும் சேர்ந்து எடுத்தல்
- ✔ ஆரோக்கியமான அதே சமயம் குறைவான எதிர்பார்ப்பு



டன் இருத்தல்

இதனால் கிடைத்த பலன்கள்?

✔ பொருளாதாரப் பிரச்னைகள், உணர்வு ரீதியான விரிசல்கள் காணாமல் போயிற்று.

✔ எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளையும் அவர்களால் சமாளிக்க முடிந்தது!

இந்த ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டவர்களில் குழந்தை இல்லாதவர்களும், குழந்தை உள்ள வர்களும் அடக்கம்.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லும் அறிவுரைகள் என்ன?

உங்கள் மணவாழ்க்கைக்கு நீங்கள் இன்னொரு வாய்ப்புத் தர விரும்பினால் முதலில் பிரச்னைகளின் அடிவேரைக் கண்டு பிடியுங்கள் என்கிறார்கள். மேலும்,

அது குடிப்பழக்கமா, மத சம்பந்தமா, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சலிப்பு அல்லது மனதளவில் விலகலா, வெளியுலக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மனக்கசப்பா - இவற்றிற்கான தீர்வுக்கு கீழ்கண்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிப் பார்க்கலாம் என்கிறார்கள்.

காத்திருங்கள்!

காலம் பதில் சொல்லும். வேலையில் நல்ல மாற்றம் உண்டாகும், பிள்ளைகள் வளர்ந்து விடுவார்கள், மூச்சுவிட நேரம் கிடைக்கும், உங்களுக்கே வாழ்க்கையில் பிடிப்பு ஏற்பட்டு விடும்.

பிரச்னைகளை வளர விடாதீர்கள்!

உங்களால் தீர்க்க முடியவில்லை என்றால் கவுன்சிலர்களிடம் செல்லலாம். நண்பர்கள் அல்லது புத்தகங்களிலிருந்து அட்வைஸைப் பெறலாம். கட்டாயமாக நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்திருக்க அதிக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

உங்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்!

ஏதாவதொரு சமூக கிளப்பில் அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கு கிளப்பில் (டென்னிஸ், செஸ்.) உறுப்பினராகச் சேருங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான வகுப்புகளில் (பாட்டு, நடனம், தையல் என்று) சேரலாம். இதனாலெல்லாம் உங்கள் மணவாழ்க்கைப் பிரச்னைகள் தீர்ந்து விடாது. ஆனால் உங்களைப் பற்றிய சந்தோஷமான விஷயம் உங்களது வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக நடத்திச் செல்ல வழிவகுக்கிறது.

கடைசியாக ஒரு தகவல் :

உடலளவில் அதிகத் துன்பத்திற்கு ஆளாகிறவர்கள் (அடி, உதை என்று) கட்டாயம் விவாகரத்தைத்தான் நாட வேண்டும்.

(நன்றி : ஹெல்த் & ந்யுட்ரிஷியன்)

இந்த ஆராய்ச்சியைப் படிக்கும் பொழுது நம் தமிழகத்தில் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் நடந்த ஒரு வழக்கில் மாண்புமிகு நீதிபதி கற்பக விநாயகம் அவர்கள் அளித்த தீர்ப்புதான் நினைவுக்கு வருகிறது.

கிட்டத்தட்ட ஒரு வருட காலமாக தொடர்பின்றிப் பிரிந்து விட்ட தம்பதிகளை இரண்டு நாட்களுக்குச் சேர்த்து வைத்து ஒரு ஹோட்டல் அறையில் தனியாக இருக்க விட்டதில், அவர்களிடையே இருந்த வேற்றுமைகள் களையப்பட்டு அவ்விருவரும் வடபழனி முருகன் கோவிலில் மீண்டும் திருமணம் செய்து கொண்டு புதிதாக வாழ்க்கையைத் தொடங்கியுள்ளனர்.

என்ன ஒரு வித்தியாசம் - மேல்நாட்டவர்களுக்கு ஐந்து வருடங்கள் தேவைப்படுகிறது என்றால் நம்மவர்களுக்கு இரண்டு நாட்களே போதுமென்றாகி விட்டது. அது தான் இந்தியா!

— சாந்தி ரங்கராஜன்

ஒரு நாள் தரை துடைக்கும் லிக்விட் தீர்ந்து விட்டதால், துடைக்கும் நீரில் சில சொட்டுக்கள் மண்ணெண்ணெய் விட்டு தரையைத் துடைக்க, அன்று வழக்கத்தை விட தரை நல்ல பளிச்சென்று, பளபளப்புடன் இருந்தது. அன்று முழுவதும் ஒரு எறும்பு கூட எட்டிப் பார்க்கவில்லை.

- வி. விஜயராணி.



உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

அ[illegible]
என்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே உயரே குதிக்கும் ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது டி.வி.யில் பிரபலம். அது **'ஆர்தோக்யூர்'** என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக்கான விளம்பரம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயிலை மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் **'க்யூர்வெல் ஃபார்மா'** நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் **திரு. ஆர்.பி. சம்பத்குமார்** அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேன்ட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே யூரிக் ஆசிட்



கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.

இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்தி வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

*உங்களுடைய **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரை எப்படி செயல்படுகிறது?*

எங்கள் தயாரிப்பான **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் 'செலரி விதை'யின் சாரத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்கள் கரைந்து விடுவதால் மூட்டு வலி வெகுவாக குறைகிறது.

*தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உள்ள பல அலோபதி மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத **ஆர்தோக்யூர்** எப்படிச் சிறந்தது?*

ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சிறிது நாட்கள் கழித்து இந்த ஆங்கில மருந்துகளின் செயல்படும் திறனும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் மூட்டுவலித் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகளே சிறந்தது.

வேண்டும்?

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் தினமும் மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்திரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டால் போதும். முதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறையத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்டனன்ஸ் டோஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடும்.

இந்த மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

இந்த மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க நீண்ட காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நாங்கள் இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்துத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது 10 கிலோ மூலப் பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிலோ எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்திரையின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், திறனோ அதிவேகம்' என்ற வாசகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் **'ஆர்தோக்யூர்'** ஆயிலும் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லாப் பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருத்துவர்களும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் தென் இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கும்.

காலம் காலமாக மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தவர்கள் முகத்தில் இனி நிம்மதியைப் பார்க்கலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

கியூர்வெல் ஃபார்மா,

சென்னை - 83. போன் : 24893013, 24711719

KUREWEL PHARMA

கிடைக்குமிடம் :

கர்நாடகா : 080-3526356, 9844152615
ஆந்திரா : 040-24755925, 24750585
கேரளா : 04926-208101
மும்பை : 022-27894441/2
புதுடெல்லி : 9891312008

ADVT.



பள்ளி மாணவிகளின் சில உடற்கோளாறுகள்!

பள்ளிக்குச் செல்லும் மாணவிகளுக்கு முறையான மாதவிடாய் ஏற்படாமல் இருப்பது சகஜம். சிலர் சிறு வயதிலேயே பூப்படைவதால் பல மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கூட மாதவிடாய் ஏற்படக்கூடும். அப்படிப்பட்ட கோளாறுடன் என்னிடம் வந்த பெண்தான் மதுமதி. நாணமும், அச்சமும் கலந்த முகத்துடன் தன் அம்மாவின் பின்னால் ஒளிந்துக் கொண்டு தயக்கத்துடன் வந்தாள். முதல் முறையாகப் பார்க்கும் போது மட்டுமே அவள் வயிற்றைத் தொட்டுப் பரிசோதனை செய்ய அனுமதித்தாள். முறையாக மாதவிடாய் வருவதற்குத் தகுந்த மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டது. இருந்தாலும் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பிரச்னையுடன் வந்து கொண்டேயிருந்தாள்.

பத்தாவது வகுப்பு படிக்கும் போது பள்ளியில் அனைவருடன் உல்லாசப் பயணம் சென்ற போதும் கூட அவள் அன்னைக்கு இவளுக்கு முறையான மாதவிடாய் இல்லாததால் சென்றுள்ள இடத்தில் சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு விடுமோ என்று கவலையாக இருந்தது. பயணம் முடிந்து திரும்பிய ஒரு மாதத்திற்குப் பின் மதுமதியை என்னிடம் அழைத்து வந்தார். மாதவிடாய் ஏற்பட சில மருந்துகளைத் தந்தேன். ஆனால் பலன் எதுவும் கிடைக்கவில்லை. பல ஹார்மோன் தொடர்பான பரிசோதனைகளை செய்தோம். இவற்றில் எந்தப் பிரச்னையும்

பள்ளிக்குச் செல்லும் மாணவ மாணவிகளிடையே பருவ வயதில் உடல்ரீதியான பிரச்னைகள் பல ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக மாணவிகளிடையே கருப்பை தொடர்பான கோளாறுகள் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இதனால் பலருக்குப் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போகிறது. இவ்வாறு வித்தியாசமான கோளாறுகளுடன் வந்த சில நோயாளிகளைப் பற்றி விளக்குகிறார் மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர். ஜெயஸ்ரீ கெஜராஜ்.

தென்படவில்லை. தொடர்ந்து மாத்திரைகள் தரப்பட்டு வந்து நான்கு மாத காலம் ஓடி விட்டது.

"ஹார்மோன் தொடர்பான சிக்கலும் இல்லாததால் வயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்து பரிசோதனை செய்துதான் ஆக வேண்டும். படுக்கையில் ஏறிப் படு" என்று வற்புறுத்திக் கூறியபோது மதுமதி முதலில் சம்மதிக்கவில்லை. திருமணம் ஆகாத பெண்ணிற்குக் கருப்பையைக் கைவிட்டுப் பரிசோதனை செய்ய மாட்டோம் என்று உறுதியளித்த பிறகு, அவளின் தாயாரும் வற்புறுத்திக் கூறவே வயிற்றைத் தொட்டுப் பரிசோதனை செய்ய அனுமதித்தாள்.

வயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்ததுமே அவள் கர்ப்பமாக இருக்கிறாள் என்று புரிந்து விட்டது. எனக்கோ முதலில் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. மாதவிடாய் சுற்றில் ஏற்பட்டுள்ள வழக்கமான கோளாறு என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்ததால் எதற்கு அநாவசியமாக ஸ்கான் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்திருந்தேன். விஷயம் புரிபடவே மதுமதியின் தாயாரை சமாதானப்படுத்துவது பெரும்பாடாக இருந்தது.



உல்லாசப் பயணம் சென்ற இடத்தில் பருவ வயதுக் கோளாறினால் ஏற்பட்ட நிகழ்ச்சியை மதுமதி தன் தாயாரிடம் மறைத்து விட்டாள். நல்லவேளையாக இறுதியாண்டு பரீட்சை முடிந்து பெரிய விடுமுறை இருந்ததால் சங்கடமின்றி அவளுக்கு அபார்ஷன் செய்ய முடிந்தது.

"இன்று நாகரிகம் மிகவும் முன்னேறி மேல்நாடுகளைப் போன்ற கலாசாரங்கள் நிலவுகின்றன. ஆண்களும் பெண்களும் சகஜமாகப் பழகுகின்றனர். பல இடங்களுக்கு இணைந்து செல்கின்றனர். அதனால் பருவ வயதுப் பெண்களிடம் எல்லையை மீறி ஆண்களுடன் பழகினால் என்ன நேரிடும் என்பதை வெளிப்படையாக ஒரு அம்மா பேசிவிடுவது நல்லது. இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் எதைப் பற்றிப் பேசவும் தயங்குவதில்லை.

கல்விக்கும் அப்பால்...



சாம்பார்ப் பொடி அரைக்கும் போது சிறிது பச்சரிசி மற்றும் கொஞ்சம் கடுகு இவற்றை நன்றாக வறுத்துச் சேர்த்தரைத்தால் சாம்பார் மணமாக வும், கெட்டியாகவும் இருக்கும்.

- ராஜி

அதனால் ஒளிவுமறைவின்றி பேச வேண்டி யதும், எச்சரிக்க வேண்டியதும் மிகவும் அவசியமாகும்.

சித்ரா மிகவும் துடிப்பான, சுட்டியான பெண். அனைவரிடமும் கலகலவென பேசிப் பழகும் சுபாவமுடையவள். பன்னி ரெண்டாவது வயதிற்குப் பிறகு அவள் உட லில் மாற்றங்கள் தோன்றத் தொடங்கின. அவளது மார்பக வளர்ச்சி அவள் மனத்தில் கூச்சத்தையும் தயக்கத்தையும் ஏற்படுத்தி யது. சக வயதுப் பையன்களிடம் பேசத் தயங்கினாள்.

மார்பக வளர்ச்சியை மறைக்க முயன்று கூன் போடத் தொடங்கினாள். அவளுடைய அம்மா இந்நிலை பருவ வயதிற்கு வர இருக் கும் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் ஏற்படக் கூடிய சாதாரணமான ஒன்று என்று உறுதிப் படுத்தியதில் ஓரளவு பயம் நீங்கியது. இருந் தாலும் அவள் சுபாவம் மாறிக் கொண்டே யிருந்தது. பதிமூன்று வயதில் பூப்படைந்து சீரான மாதவிடாய் ஏற்பட்டு வந்தது.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒருநாள் சித்ராவின் உள்ளாடையைத் துவைக்கும் போது அதில் வெண்மை நிற கறை படிந் திருந்தது தெரியவந்தது. அவளைக் கேட்ட தும் மார்பகக் காம்புப் பகுதியில் வெள்ளை நிற திரவம் வழிவதும், மார்பின் நுனிப் பகுதி வெள்ளை நிறமாக இருப்பதும் தெரிய வந்தது.

எதனால் இப்படி ஏற்பட்டதோ, மார் பகப் புற்றுநோயாக இருக்குமோ என்ற பீதி யுடன், பதறிக் கொண்டு என்னிடம் சித்ராவை அவள் தாய் அழைத்து வந்தார். அவளது மார்பகத்தைப் பரிசோதித்த போது மார்பகம் வலிக்கிறது என்றும் அதிலிருந்து வெள்ளை நிற திரவம் வழிகிறது என்றும் சித்ரா கூறினாள்.

அவளது ஹார்மோன் அளவைப் பரி சோதிக்கும் போது அவளுக்கு ப்ரோலாக் டின் என்ற ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரப் பது தெரியவந்தது. இதன் காரணமாக மார் பகக் காம்பில் பால் சுரக்கும் நிலை ஏற்பட் டது. கருப்பையின் நிலையும் ஸ்கான் செய் யப்பட்ட பிறகு, சித்ராவிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் 'காலக்டோரியா' (Galactorrhoea) என்று கூறினேன்.

இந்த வயதில் உடலில் சுரக்கும் ஹார் மோனின் அளவு அதிகமாகிக் குறைவது வழக்கம். அதனால் இதற்கு எந்த மருத்துவ மும் அவசியமில்லை. தரமான, சத்துள்ள உணவு வகைகளைப் பச்சை நிறக் காய்கறி களைச் சாப்பிடுவது நல்லது. பீட்ஸா, பர்கர், பாக்கெட்டில் வரும் அதிக அளவு உப்புச் சத்து கொண்ட உணவுகள், நொறுக்குத் தீனி வகைகள், அதிக அளவு கலோரி கொண்ட குடிக்கக்கூடிய பானங்கள் ஆகியவற்றை தவிர்க்கும்படியும் எடுத்துக் கூறினேன். மிக முக்கியமாக மார்பகத்தை அழுத்தி சுரந் திருக்கும் திரவத்தை வெளியே எடுக்க முயற்சிக்கக் கூடாது என்று சித்ராவிடம் அறிவுரை கூறினேன், சில மாதங்களில் அவள் உடல்நலம் சீராகி விட்டாள்.

பத்தாவது வயதிலேயே பூப்படைந்த பெண் தீபிகா. முதல் மூன்று வருடங்கள் சீராக இருந்த நிலை மாறி திடீரென இரண்டு மாதம், மூன்று மாதம் என்று இடைவெளி அதிகரித்துக் கொண்டே வந்தது. உடல் எடையும் அதிகமாகிக் கொண்டே இருந்தது.

ஒருமுறை ஏழு மாத காலமாக மாத விடாய் வராத போது என்னிடம் வந்தாள். தனக்கு மாதவிடாய் சீராக இல்லை என் றும், எடை அதிகரிக்கிறது என்றும் கூறி னாள். அவள் உடலில் முடி அதிகமாக வளர்ந்திருப்பதால் நீச்சல் பயிற்சி செய் வதை நிறுத்தி விட்டாள். முகத்திலும் அரும்பு மீசையாகவும் தாடியாகவும் முடி வளர்ந்திருந்தது.

பள்ளியில் பாடம் நிறைய இருப்பதால்

உட்கார்ந்தபடியே படிப்பதால் உடல் எடை அதிகரித்திருந்தது. படிப்பதற்கு இடையே மனதை ரிலாக்ஸ் செய்ய தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதால் உடலுக்கு உழைப்பு என்பது முற்றிலும் இல்லாமல் போய் விட்டது. தோழிகளிடம் தொலைபேசியில் பேசுவதும், இன்டர்நெட்டில் அலைந்து பார்ப்பதும் இன்றைய நாகரிகப் பெண்களிடையே சகஜமாகி விட்டது. இவ்வாறு உட்கார்ந்த நிலையிலேயே இருப்பதோடு உணவிலும் சிப்ஸ், பீட்ஸா போன்ற அதிக அளவு கலோரி உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் உடல் எடை கூடிக் கொண்டே போவது மாணவிகளிடையே அதிகமாகி விட்டது.

தீபிகாவிற்கு மாதவிடாய் ஏற்பட மருத்துவம் அளித்தேன். ஆரம்பித்த மாதவிடாய் ஒரு மாத காலமாகியும் நிற்காததால் அவள் தாய் அவளை மறுபடியும் அழைத்து வந்தார். மாதவிடாய் சுற்றின் கால அளவில் கருப்பையின் உட்புற 'லைனிங்' வளர்ந்து கொண்டே வரும். மாதவிடாய் ஏற்பட்டதும் அவை இரத்தப்போக்காக வெளியேறுகின்றன. ஏழு மாத காலம் வளர்ந்திருந்தவை வெளியேறுவதால் இரத்தப்போக்கு ஒரு மாத காலமாக நிற்கவில்லை.

ஸ்கான் செய்து பார்த்ததில் 'பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ்' இருப்பது தெரியவந்தது. இந்த நிலையை தற்போது மருத்துவம் அளித்துக் குணப்படுத்துவதில்லை. அநாவசியமாக வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஹார்மோன் அளிப்பதை மருத்துவர்கள் விரும்புவதில்லை. ஆனால் இதை அறுவை சிகிச்சை செய்தும் குணப்படுத்த முடியாது. இந்த உடல்நிலை பற்றிய பல ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. நாளடைவில் இதற்கான மருத்துவம் வரலாம். இந்த நிலை ஏற்பட்டுள்ளவர்களுக்கு பிற்காலத்தில் நீரிழிவு நோய், கொலஸ்ட்ரால், மலட்டுத்தன்மை போன்றவை நேரிடலாம். ஆனால் இந்நிலையை எளிதாகக் குணப்படுத்தி விடலாம்.

இதுபோல் பல மாதங்களுக்கு வராமலிருந்து, பிறகு மாதவிடாய் ஏற்படுவது மாணவிகளிடையே பரபரப்பை ஏற்படுத்துகிறது. குறிப்பாக முழுப் பரீட்சை, அரசாங்கத் தேர்வின் போது இவ்வாறு ஏற்பட்டால் அவர்களால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்த முடிவதில்லை. அதனால் அதை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, நவம்பர், டிசம்பர் மாதத்தில் இருந்து மருந்து அளித்து அவர்களின் மாதவிடாயை சீர்படுத்த வேண்டும். இதனால் மாணவிகளுக்கும் நிம்மதி. பெற்றோருக்கும் நிம்மதி. இவ்வாறு சீர்ப்படுத்தப்பட்ட தீபிகா இன்று பொறியியல் படிப்பினை முடித்து மேற்படிப்பிற்காக அமெரிக்கா சென்று விட்டாள்.

பருவ வயதில் மனதளவில் சில சலனங்கள், தயக்கங்கள், உடலளவில் சில பிரச்னைகள் ஏற்படுவது வழக்கமான ஒன்றே. ஆனால் எந்தப் பிரச்னையையும் தாயிடமோ, மருத்துவரிடமோ மறைக்காமல் தயக்கமின்றி எடுத்துக் கூறினால்தான் அதற்கானத் தீர்வை மருத்துவரீதியாக எடுக்க முடியும். அதோடு தாயாரின் அரவணைப்பு இந்தக் காலகட்டத்தில் மிக அவசியமாகும். மருத்துவ உலகம் நன்கு முன்னேறியுள்ளதால் எந்தக் கோளாறினையும் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடித்து விட்டால் தயக்கமோ, கலக்கமோ இன்றி குணப்படுத்தி விடலாம். இதனால் பள்ளிப் படிப்பு பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

வெளியூர் செல்லும் போது தேவையற்ற காய்கறிகள் மீந்து போனால், அதை நறுக்கி, உப்பு கலந்து, பால்கனியில் வெயில் படும் இடத்தில் தட்டில் வைத்து, சல்லடைத் தட்டு போட்டு மூடி விடுங்கள். திரும்பி வந்ததும், அதை வற்றல் குழம்பில் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். ருசி அபாரமாக இருக்கும்.

- திருமதி. குர்ஷீத் அஷ்ரப்.



சூடிதோரிணிகள்



ஒரே ஒரு வயது வித்தியாசத்தில் அடுத்தடுத்து இரண்டும் பெண்கள் எனக்கு, நான் பிள்ளைப் பெற்ற பொழுது, குழந்தையைப் பார்க்க வந்தவர்கள், "அட இதுவும் பெண்ணா?" என இழுக்க,

"எனக்குப் பத்துப் பெண் குழந்தைகள் பிறந்தாலும் சந்தோஷம்தான். பெண் குழந்தைகளுக்கு அழகா தலை பின்னி, பூ ஜடை போடலாம். நகை போட்டுப் பார்க்கலாம், காலில் கொலுசு, பட்டுப் பாவாடையுடன் அசைந்து வந்தால், மகாலெக்ஷ்மி எங்க பெண் குழந்தைகள்" என முழு நீளத்திற்குப் பேசி அவர்களின் வாயை அடைத்தேன்.

எனக்கென்னவோ என் குழந்தைகள் பதினைந்து வயதாகும் வரை அப்படித்தான் பட்டது. அதுவும் இந்த சூடிதார் போட்டுக் கொள்ளும் வயது வந்ததும்தான் எனக்கு வயிற்றைக் கலக்க ஆரம்பித்தது. வீட்டில் எங்கு பார்த்தாலும் சூடிதார் தொங்காட்டம் தான். புதுத் துணி, சூடிதார் என அதைப் பார்த்தால் மட்டுமல்ல அந்தப் பெயரை உச்சரித்தாலே ஜிவ்வென டென்ஷனாகி, மூட் அவுட் ஆகி விடுகிறேன்.

பின்ன என்னங்க, நம் சின்ன வயதில், பொருளாதார வசதி குறைவு, ஆசையாய் உடைகள் அணிந்து அனுபவிக்க முடியலை, நம் குறை நம்மோடு. நம் குழந்தைகள் விதவிதமாக உடைகள் அணிந்து அனுபவிக்கட்டும் எனக் கொஞ்சம் ஃப்ரீயாக இருந்ததுதான் தப்பாகி விட்டது.

'பர்த்டே, ஃபாதர் டே, மதர்ஸ் டே, ப்ரெண்ட்ஷிப் டே, எங்களுடைய மேரேஜ் டே, என வருடம் முழுக்க எல்லா 'டே' விற்கும் புது சூடிதார் செட் வேண்டும். வீடு முழுக்க துணிக்குவியல்தான். வாங்கிக் கொடுக்காவிட்டால் முகத்தை 'உர்'ரென்று வைத்துக் கொண்டு, மவுனம் காத்து, சோக கீதம் 'டெக்'கில் ஓட விட்டு, சாப்பிடாமல் மூடு அவுட் ஆகி, நம்மை சீரியஸாக்கி, டென்ஷனாக்கி விடுவார்கள் இந்த மகா லக்ஷ்மிகள்.



ராதா நரசிம்மன்

புது சுடிதார் எடுத்து வைத்து ஒரு மாத மாயிருக்காது, பார்த்டே வந்து விடும். அதற்குத் துணி செலக்ஷனுக்காகத் திரும்பவும் கடை, கடையாய் அலைவார்கள். எந்த ரெடிமேட் செட்டைப் பார்த்தாலும், "வாவ், சூப்பர்'' என சந்தோஷப்பட்டு, ''ஒரு சுடிதார்தான் வாங்கணும்'' என கண்டிஷனுடன் இருந்த நம் தோளில் சாய்ந்து, "மம்மீ, ஸ்வீட் மம்மி, ப்ளீஸ், நீதானேம்மா சொல்லுவே பெண்களுக்கு டிரெஸ் செய்து அழகு பார்க்கணும் என்று" எனக் கடையிலேயே கெஞ்சி, கூத்தாடி கடைக்காரர் வேறு கூடுதலாய் சப்போர்ட் செய்ய, சரி என இவர்கள் வாங்கிக் கொள்வது, இரண்டு இல்லைங்க, மூணு, அல்லது நாலு செட் சுடிதார்கள்.

''டாப் நல்லாயிருக்கு கிரேண்ட் லுக்'' என இரண்டு, "துப்பட்டா டிசைன் சூப்பர்'' என ஒன்று, "புது டிசைன், லைட் கலர்,



மெழுகுவர்த்திகளை ஃப்ரீசரில் வைத்து விடுங்கள். தேவையான போது உபயோகிக்கலாம். நீண்ட நேரம் உருகாமல் இருக்கும்.

- உஷா

ரிச் லுக்" என இரண்டு செட்! சூடிதார்கள் வாங்கிக் கொடுத்தே நான் கஸ்த்தாயிட்டேன்.

இத்தனை துணிகள் வாங்கிக் கொடுத்தாலும், போட்டுக் கொள்ளும் வரைதான். ஒரு தரம் போட்டு விட்டால் அது அவர்கள் கணக்கில் 'ஓல்ட்'. "என்னம்மா ஒரு பதினைந்து செட் துணி போதுமா? போட்டதையே போட்ட பீலிங் வருது" என்பார்கள் இருவரும்.

பீரோ, மர ஷெல்ப், புழக்கடை கொடி, உள் கொடி, கட்டில், திவான், சோபா கார்னர் என எங்கு பார்த்தாலும் கலர் கலராய் ஒனி தொங்கும் (அதாங்க துப்பட்டா). பீரோவைத் திறந்தால் சூடிதார் வழியும். இந்தச் சூடிதார்களுக்கு ஒரு பீரோ என்றால், உடம்பில் தொங்க விட்டுக் கொள்ளும் 'துப்பட்டா' ஒரு பீரோவை அடைக்கும்.

ஒரு சமயம் என் மாமியார் கீழே உட்கார்ந்து சாப்பிட, சாப்பிட்ட இடத்தைத் துடைக்க என் பெண்ணிடம் கூறினேன். அவளும் பெரிய மனதுடன் குனிந்து துடைக்க, துப்பட்டா, தொங்கிக் கீழே விழ என் மாமியார், "உன் 'அங்கவஸ்த்திரத்தை' எடுத்து வைச்சுட்டு காரியம் செய், கழுத்திலே எப்பவும் ஒரு துணி மாலை இரண்டு பேருக்கும்" எனக் கூற, கடுப்பாகிய என் பெண்கள், எப்பொழுதாவது செய்யும் சிறு வேலையும் கட்டானது.

காலேஜ் முடித்து மாலை வீடு வந்ததும் கசகசவென்றிருக்கு என அவிழ்த்து, காட்டனுக்கு மாறியிருப்பார்கள். பிறகு டியூஷன் கிளம்ப ஈவினிங் புது செட் உடம்பில் மின்னும். டியூஷன் முடித்து வீடு வந்ததும் இரவு 'நைட்டீ'க்கு மாறி ஸ்வெட்டர் அணிந்து (குளிர்) படுக்கப் போவார்கள். காலையில் போட்டதை மாலையில் போடாமல், மாலையில் போட்டதை இரவில் போடாமல், எங்கு பார்த்தாலும் மலை, மலையாய்த் துணிகள். ஆக மொத்தம் ஒரு நாளுக்கு மூனு செட், சில சமயம் நான்கு, ஐந்தானதும் உண்டு.

முதல் நாள் போட்டதை மறுநாள் போட மாட்டார்கள். அவிழ்த்த துணியை மடித்து வைக்கவும் முடியாது. 'வியர்வை, காத்தாட மர ஸ்டேண்டில் மடித்துப் போடுங்கள், நெக்ஸ்ட் வீக், மற்றொரு தரம் போட்டுக் கொண்டு துவைக்கப் போடுங்கள்" என ஆர்டர் போட்டேன். "சரிம்மா" என்றதோடு சரி. வரிசையாய் மர ஸ்டேண்டில சூடிதார் தொங்கும். ஒரு நாள் பயங்கர டென்ஷனாயிட்டேன்.

"என்ன இது வீடா, துணி கோடவுனா, எங்கு பார்த்தாலும் துப்பட்டா தொங்கறது, இந்த வீட்டு துணிகளைப் பார்த்தா எந்த வேலைக்காரியும் எவ்வளவு பணம் கொடுத்தாலும் வர மாட்டா. நான்தான் வாரா வாரம் வண்ணாத்தி கோலம் போடணும்" எனக் கத்தினேன்.

என் சின்னவள், "உனக்கு எப்ப கோபம் வரும், டென்ஷனாவேன்னே தெரியலைம்மா, வீடுன்னா துணிமணிகள் இருக்கத்தான் செய்யும். துணிகளை மடிச்சு உள்ளே வச்சா பாட்டி திட்டறா. போட்டு அவிழ்த்ததைத் தோய்க்கப் போடுங்கறா, நீ என்னடான்னா, அடிக்கடி நல்ல துணிகளைத் துவைத்தால் பாழாயிடும், கலர் வெளுத்து மங்கலாயிடும் அப்படிங்கறே. ஓகே கூலாக இரு, நாளை முதல் இந்த துப்பட்டாக்கள் தொங்காது" எனக் கூறினாள்,

என் கத்தலுக்குப் பயந்து துணிகளை ஒழுங்காக மெய்ன்டைன் பண்ணுவார்கள் எனச் சமாதானமானேன். மறுநாள் அக்காளும், தங்கையுமாய் ஒரு பத்து துப்பட்டாக்களை எடுத்துப் போய் டெய்லரிடம் கொடுத்து 'ஷார்ட் குர்த்தா'வாக்கி எடுத்து வந்ததைப் பார்த்ததும் எனக்குத் தலை சுற்றியது, வாலு போய் கத்தி வந்த கதை.

ஒருத்தியோட 'பர்த்டே'விற்கு மற்றவளும் சூடிதார் வாங்கி விடுவாள். இவளோட பிறந்த நாளுக்கு அவளும் வாங்கிக் கொள்வாள், அவ்வளவு ஒத்துமையாம். ஆனா ஒருத்தி போட்ட சூடிதாரை மற்றவள் போட மாட்டாள். "ஹைஜெனிக்' இல்லையாம். அது சரி, எங்கள் திருமண நாளுக்கு

இவர்கள் இருவருக்கும் புதுத்துணி, சொந்தக்காரர்கள் திருமணமா இவர்களுக்கு சூடிதார் செட். சில சமயம் இவர்களின் தோழிகள் பிறந்த நாளுக்கு, இவர்கள் புதுச் சூடிதார் எடுத்து விடுவார்கள்.

ஒருநாள் நான் ஆபீஸ் முடித்து வீடு வர வீடு அலங்கோலத்தைப் பார்த்து டென்ஷனாகி விட்டேன். என் பெண் "ஈவினிங் சூடிதார் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது அப்படித்தானேம்மா ஓகே" எனக் கூறி அன்று முதல் குட்டி, குட்டியான ஷார்ட்ஸ், டீஷர்ட் போட்டு நடமாட என் மாமியார், "என்னடீ இது ஆம்பிளை கணக்கா, வெட்கமில்லாம, அலங்கோல டிரெஸ்!" என என்னைப் பார்த்து முறைக்க, "அம்மாடீ, சூடிதாரிலேயே இருங்கடீ" எனக் கூறி விட்டேன்.

ஒருமுறை, "ஏம்மா, இப்படி காஸ்ட்லி டிரெஸ்ஸை வீட்டுக்குப் போட்டு அடிக்கிறியே, சுமாரானதை வீட்டிற்குப் போடேன்" எனச் சமாதானமாக கூற,

"ஏம்மா, நல்ல நல்ல நைட்டியா, சாரியாக தினமும் கட்டிக்கோம்மா என நாங்கள் உனக்கு அட்வைஸ் பண்றோம், நீதான் மாறவேயில்லை, யாராவது வீட்டிற்கு வந்துட்டா ரூமிற்கு ஓடிப் போய் நைட்டியை மாற்றி புடவை கட்டுகிறாய். இது தேவையா? ஜாலி பண்ணணும்மா, நல்லதா போட்டுண்டு என்ஜாய் பண்ணணும் லைஃபை. நீயும் ஜாலியா இருக்க மாட்டே. எங்களையும் ஃப்ரீயா விட மாட்டே. நல்லதா ஒரு சூடிதார் போட்டுக்கக் கூட எங்களுக்கு ஃப்ரீடம் இல்லை.." என நீட்டி முழக்கினார்கள்.

சூடிதார்கள் மட்டுமில்லைங்க. இவர்கள் வாங்கி அடுக்கும் (போட்டுக் கொள்ளும் இல்லை) ஐட்டங்களுக்கு ஒரு ரூமே ஒதுக்கணும். ஐதராபாத் நெக்லெஸ் செட், முத்து பவழ மாலைகள், விதவிதமான காது தோடுகள், ரப்பர் பேண்ட், ஸ்டிக்கர் பொட்டுக்கள், ரூ 2/- முதல் ரூ. 50/- வரையிலான விதவிதமான கை மோதிரங்கள், முக்கியமானதை மறந்துட்டேனே, 'நெயில் பாலீஷ் ரிமூவர், க்ரீம்கள், ஐப்ரோ ஷேடுகள்' என இன்னும் பலபலதுகள். இப்படி ஐட்டங்கள் குவிந்திருக்கும். ஆனால் தலையில் 'பூ' வா "நோ"தான், கையில், காதில், கழுத்தில் என எங்கும் எதுவும் போடாமல் சும்மா துடைத்து வைத்த குத்துவிளக்காட்டம் இருப்பார்கள் எங்க வீட்டு மகாலெக்ஷ்மிகள்.

ஒருதரம் என் கணவரிடம், "இந்தப் பெண்களைக் கொஞ்சம் மிரட்டுங்கள். நீங்கள் கூறினால் கேட்பார்கள்" என்றேன். "சரி" என்றவர், "பாவம் குழந்தைகளைக் கண்டிக்கவே மனசு வரலை, ஒண்ணு பண்ணு நீ பட்டுப் புடவைகள் வாங்குவதை விட்டு விடு, அதைக் காரணம் சொல்லி, அவர்களும் 'சிம்பிளாக' இருக்கக் கூறலாம்" என்றார்.

சரி, என அவர் கூறியபடி நான் காட்டன் புடவைகளுக்கு மாறி எளிமையாக இருந்தால் நல்லது என்பதையும் கூறினேன். மௌனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த இருவரும் மறுநாள் மிக ஒத்துமையாக "பௌட்டிக்கில்" புறப்பட்டனர். "எங்கம்மா?" எனக் கேட்க, "வந்து சொல்கிறேன்" எனப் பறந்தனர். பிறகுதான் தெரிந்தது என் பட்டுப் புடவைகள் ஐந்தாறை எடுத்துப் போய் சூடிதாராக தைத்துக் கொண்ட கதை.

"மம்மி, எப்படியும் நீ பட்டுப் புடவை கட்டுவதில்லை, காட்டனுக்கு மாறிட்டே, ஆனால் இப்பவெல்லாம் பட்டுப் புடவை பார்டர் வைத்த 'சூடி'தான் லேட்டஸ்ட். அதனால்தான் உனக்குப் புதுத் துணி வாங்கும் செலவு வைக்காமல் பீரோ ஹாங்கரில் வேஸ்ட்டாகத் தொங்கும் உன் பட்டுப் புடவைகளை சூடிதாராக்கிட்டோம்" என்றார்கள்.

தலைசுற்றி, மயக்கமே வருதுங்க எனக்கு. ●

சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு, அதன் உள்ளே படும்படியாக, ஒரு எரியும் மெழுகுவர்த்தியைப் பிடித்துக் கொண்டால், மெழுகு சிறிய துளிகளாக கிண்ணத்தில் விழும். இதை எண்ணெயோடு குழப்பி, வெடிப்புகளில் (குதிகால்) தடவ குணமாகும்.

- ராஜி



கவிதா பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு மாணவி. சுட்டித்தனமான பேச்சு, விதவிதமாகப் படங்களை விமர்சிக்கும் ரசனை, பாட்டு நடனம் என்று உற்சாகமாகத் திரிந்துக் கொண்டிருந்த பெண் இன்று யாரிடமும் அதிகம் பேசுவதில்லை. எடுத்ததெற்கெல்லாம் கோபம். அம்மாவுடன் அநேக நாட்களில் வாக்குவாதம். இவளிடம் ஏன் இந்த மாறுதல்?

கார்த்திக் பள்ளிப் படிப்பை முடித்துப் பொறியியல் கல்லூரியில் சேர்ந்துள்ள மாணவன். முகத்தில் தெளிவு பிறக்கத் தொடங்கியிருக்கும் கார்த்திக், +2 படிக்கும் போது எதிர்பார்த்தது என்ன? தொட்டாற்சிணுங்கியாக இருந்த நிலை இப்போது மாறி விட்டாலும் தான் கடந்து வந்த நாட்களைத் திரும்ப எண்ணிப் பார்க்க அவனிடம் துணிவில்லை. பள்ளியின் இறுதி வகுப்பில் படிக்கும் மாணவ மாணவிகள் ஏன் இப்படி இருக்கிறார்கள்? இந் நிலையைப் பற்றி மாணவமணிகளையே ஒரு கலந்துரையாடலாகப் பேச வைத்த போது அவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை கொட்டித் தீர்த்தார்கள்.

+2 மாணவர்களுக்கு என்ன ஆகிறது?

ஜனனி : "மாணவ மாணவிகளின் இந்நிலைக்கு முக்கியமான அடிப்படைக் காரணம், அளவு கடந்த ஸ்ட்ரெஸ் என்பதே. ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள் விருப்பங்களை, கனவுகளை நிறைவேற்றப் போகும் தங்கள் குழந்தைகளை நேரடியாக ஸ்ட்ரெஸ் செய்யாவிட்டாலும், தங்கள் பதட்டத்தினால், முகபாவங்களினால் வெளிப்படுத்துகின்றனர். பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பு, அரசாங்கத் தேர்வு, அதில் வரும் மதிப்பெண்களினால் தங்களுக்கு அமையப் போகும் வாழ்க்கை முதலியவை அவர்களை ஒருவித பயத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது. இதன் வெளிப்பாடே ஒரு அர்த்தமில்லாத கோபம்."

மானஸி : "பத்தாம் வகுப்பு வரை படிக்கும் பாடத்திலிருந்து +2 படிக்கும் போது பாடங்கள் பெரிய அளவில் விஸ்தாரமாகி விடுகிறது. பல குழந்தைகள் பள்ளியை மாற்றிப் புதிய சூழலுக்குச் செல்கின்றனர். சிறு வயது முதல் உடன் படித்த நண்பர்கள், தோழிகளிடமிருந்து பிரிந்து, புதிய படிப்பு முறை, புதிய ஆசிரியர்களிடம் பழக வேண்டியுள்ளது. ஓரளவிற்குச் சூழ்நிலை பழக்கமாகும் போது, பள்ளிப்



• திரு விக்ரமன்



கல்விக்கும் அப்பால்...

படிப்பு தீவிரமாகிறது. அதி லும் காலூன்றித் தேறும் போது +2 படிப்பு முடிந்தே போய்விடும்.

அக்ஷய் : ''பெரிய அளவில் பாதிப்போ, மாறுதலோ மாணவர்களுக்கே ஏற்படுகிறது. மாணவிகள் தொடர்ந்து தங்கள் தாயாரி டமோ, சகோதரியிடமோ மனம் விட்டுப் பேசி விடுகின்றனர். ஆனால் இந்த வயதில்தான் உடலளவி லும், மனதளவிலும் மாணவர்களிடையே பெரிய மாறுதல் ஏற்படுகிறது. தான் வளர்ந்து விட்டதால் தன்னால் பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று முடிவு செய்கிறான்.

மனமுதிர்ச்சி இல்லாத போது பள்ளியில் நடந் தது, சக மாணவர்களுடன் பேசியது போன்றவற்றை அம்மாவிடம் சொல்கிறோம். ஆனால் இந்தக் கால கட்டத்தில் எங்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகளை, சந்தேகங்களை நண்பர்களிடம் பகிர்ந்து கொள் ளவே விரும்புகிறோம்.

இதனால் முன் போல் அதிகம் வீட்டில் பேசாததைப் பார்த்துப் பெற்றோர்களுக்குப் பல சந்தேகங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றைப் பற்றி எங்களிடம் துருவிக் கேட்கும் போது எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. அநேகமாக இந்த வயதில் மாண வர்கள் தனிமையையே அதிகம் விரும்புகின்ற னர். அதற்காகப் பெற்றோர்களை ஒதுக்கு வதாக அவர்கள் நினைக்கக் கூடாது."

திரு விக்ரமன் : "இதே வயதில் மேல் நாடுகளில் உள்ள மாணவர்கள் அளவில் லாத சுதந்திரத்தை அனுபவிக்கின்றனர். அந்த அளவு சுதந்திரம் நமக்கு அவசிய மில்லை. எந்தவித படிப்பைப் படிக்கப்



• மானஸி



• ஜனனி

போகிறோம் என்று அவர்கள் அதிகம் கவலைப்படுவதில்லை.

நாம் எத்தனை படித்தாலும் எந்தக் கல்லூரி கிடைக்கப் போகிறதோ? ஐ.ஐ.டி.யா? பிலானியா? பொறியியல் கல்லூரியா? மருத்துவமா? இலவச சீட்டா? அதிகக் கட்டணம் கட்டிப் படிக்கும் சீட்டா? என்று பலவித குழப்பங்களுக் கிடையே படிக்கிறோம். ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொருவித கோச்சிங் கிளாஸ்! இதனால் ஸ்ட்ரெஸ் என்பது இல்லாமல் நாம் இந்த இரண்டு ஆண்டுகளைக் கடத்தவே முடி யாது. என்னதான் முகத்தில் புன்னகை மலர்ந்தாலும், அடிமனதில் கவலைவாட்டிக் கொண்டேயிருக்கும்."

ஜனனி : "ஸ்ட்ரெஸ் என்ற ஒரு உந்துதல் இல்லாவிட்டால் நாம் நமது இலக்கை அடைய முடியாது."

அக்ஷய் : "குறிப்பாக +2 என்ற இரண்டு வருடப் படிப்பில் கடைசி இரண்டு மாதங் களே மிகவும் முக்கியமானவை. அப்போது ஆசிரியர்கள் தர வேண்டிய ஆதரவு அள வில்லாததாகும். ஒரு ஆசிரியராக விளங்கு வதை விட உற்ற நண்பராக, தோழியாக விளங்கி எடுத்துக் கூற வேண்டியது மிக அவசியம். என்னால் எந்த அளவிற்குப் படிக்க முடியும் என்பது ஆசிரியருக்குத் தான் தெரியும்."

ஜனனி : "இருந்தாலும் நம்மிடம் உள்ள குறையை நாம்தான் உணர முடியும். நான் பதினோராம் வகுப்பில் புதிதாகப் பள்ளி யில் சேர்ந்த போது முதல் பரீட்சையில் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறவில்லை. பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும் பலவித அறிவுரைகள் கூறினர். இவற்றையெல்லாம் தாண்டி மனதில் எனக்கே ஒரு குற்ற உணர்வு ஏற்பட்டது.

தனியாக ஒரு அறையில் அமர்ந்து எங்கே தவறு செய்தேன் என்று ஒரு சுய ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தேன். திட்டமிட்டு செயல் படாததே காரணம் என்று விளங்கியது.

உடன் படிக்கும் தோழிக்கு ஒரு மணி நேரத்தில் மனதில் ஏறும் படிப்பு எனக்குப் பதிய இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேர மாகலாம். ஓரிரு முறைகளில் மற்றவர்களுக் குப் பதிவது எனக்கு நான்கு முறை படிப் பதில் ஏறுகிறது என பலவித உண்மைகள் புரிந்தன. எனவே அனைத்து மாணவர் களுக்கும் எப்போதும் வாழ்க்கை ஏற்ற மாகவே இருக்காது. சரிவு ஏற்படும் போது எழுந்து நிற்க ஒரு சுய ஆராய்ச்சி செய்வதே சிறப்பான வழி என்பது என் அனுபவம்."

மானஸி : "பள்ளி வாழ்க்கையில் ஏற்றம் இறக்கம் ஏற்படுவது சகஜம். அதைக் கண்டு நாமே தளர்ந்து நிற்கும் வேளையில், 'மீனா வைப் பார், உன் கிளாஸில்தானே படிக் கிறாள். அவள் மார்க் வாங்கவில்லையா?" என்று பெற்றோர் ஒப்பிட்டுப் பேசினால் மனம் இன்னும் உடைந்துதான் போகும்.

"உன்னுடைய அண்ணா இதே பள்ளி யில்தானே படித்தான். எப்படி மார்க் வாங்குவான். நீ ஏன் அவனைப் போல் படிப்பதில்லை" என்று நம் ஆசிரியர்கள் கேட்டாலும் மாணவ மாணவிகளுக்குத் தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்படும். இதன் வெளிப்பாடு சிலர் எரிச்சலடைகின்றனர். சிலர் மனதிற்குள் உளைச்சலடைகின்றனர்."

அக்ஷய் : "இதற்கு ஒரே வழி நமக்கு ஆறுதலாக இருப்பவர்களைத் தேடி நண்பர் களாக்கிக் கொள்வதே. ஆசிரியரும், பெற் றோரும் நம் மேல் உள்ள அக்கறையில் சொல்கின்றனர். ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பவர் களைப் பார்த்துக் கோபப்படுவதை விட அதையும் விடச் சிறப்பான நிலையை அடைய என்ன வழி என்றுதான் யோசிக்க வேண்டும். என்னுடைய அக்கா பள்ளியின் முதல் மதிப்பெண்ணை ஒரு மார்க்கில் தவற விட்டாள். இத்தனை புத்திசாலியான அக்கா இருப்பதில் எனக்குப் பெருமையே! ஆனால் என்னுடைய குறிக்கோள், அவள் மதிப்பெண்ணை விட அதிகம் வாங்குவது

எந்தத் துவையல் செய்வதாக இருந்தாலும், சிவப்பு மிளகாயின் அளவைச் சற்றுக் குறைத்து, பச்சை மிளகாயை சேர்த்து அரைத்தால், சுவையும், மணமும் சற்றுத் தூக்க லாக இருப்பதைக் காணலாம்.

- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர்.



தான்!"

ஜனனி : "நான் பத்தாம் வகுப்பு வரை பள்ளியில் பலவிதப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வேன். இதனையே என் தங்கையிடம் ஆசிரியர்கள் எதிர்பார்க்கும் போது, என் பெயரைச் சொன்னதும் அவளுக்குக் கோபம்தான் வருகிறது. அவள் உள்ளே புதைந்திருக்கும் வேறு திறனை வெளியே கொண்டு வர ஆசிரியர் தூண்டுகோலாக இருக்கலாமே?"

மானஸி : "படிப்பு என்பது மட்டுமே ஒருவரது திறனை அளவிட முடியாது. படிப்பினால் நமக்கு ஏற்படும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸைக் கூட மற்ற போட்டிகள், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது உற்சாகமடைந்து மகிழ்ச்சியடையலாம். பன்னிரெண்டாம் கிளாஸ் வந்தாயிற்றே, இதற்கெல்லாம் இனி முற்றுப் புள்ளிதான் என்று நினைக்கக் கூடாது. சொல்லப் போனால் பத்தாவது வரை கலந்து கொள்வதை விட அதிக வாய்ப்புகள் இந்த இரண்டு வருடங்களில்தான் கிடைக்கின்றன. கலந்து கொள்ள தைரியமும் பிறக்கிறது."

திரு விக்ரமன் : "பதினோராவது வகுப்பினைப் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போதே, அடுத்த இரண்டு வருடங்கள் நிறையப் பாடங்கள் இருக்கும் என்று ,தெரிந்து கொண்டுதான் அடி எடுத்து வைக்கிறோம். நமக்கு விருப்பமான பாடத்தையும் தேர்வு செய்துதான் படிக்கிறோம். இருந்தாலும் ஸ்ட்ரெஸ் நம்மைத் தொற்றிக் கொள்கிறது. இதிலிருந்து ஓரளவிற்கு விடுபட அவரவருக்கு விருப்பமான ஒரு செயலை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டே இருந்தால் பாடம் ஏறாது. குறிப்பாக நமக்குக் கவனம் சிதறும் போதுதான் சரியாக அம்மா உள்ளே வந்து நம்மைக் கவனிப்பார். அந்த நேரத்தில் சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு கடற்கரை ஓரம் பத்து நிமிடங்கள் சுற்றி விட்டு ஒரு ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிட்டால் என் டென்ஷன் நீங்கி விடும்."

அக்ஷய் : "எனக்கு ஸ்ட்ரெஸ்ஸை நீக்க நியூஸ் பேப்பர் படிப்பதே சிறந்த வழி. காலை முதல் இரவு வரை எந்நேரமும் அந்த நியூஸ் பேப்பருக்கு எங்கள் வீட்டில் போட்டிதான்."

மானஸி : "ஒருவருக்குக் கதைப் புத்தகம் படிக்கப் பிடிக்கலாம். சிலருக்கு விளையாடப் பிடிக்கலாம். எனக்குக் கோபம் வந்தால் வீட்டைச் சுற்றி ஒருமுறை ஓடி விட்டு வருவேன்."

ஜனனி : "எனக்குப் பிடித்தமானது பழைய தோழிகளுடன் தொலைபேசியில் பழைய நினைவுகளைப் பற்றிப் பேசுவதே! ஆனால் தொலைபேசியில் அதிகம் பேசி

வெந்தயம் மகாத்மியம்!



முளை கட்டலாம் என்று ஒரு பாக்கெட் வெந்தயத்தை நீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் துணியில் மூட்டைக் கட்டி வைத்து விட்டேன். இரண்டு நாள் கழித்துப் பிரித்துப் பார்த்தால் முளை கட்டிய வெந்தயம் 'வதவத' என்று நிறைய ஆகி விட்டது. பிரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு வாரம் உபயோகித்தேன்.

பருப்பு சாம்பார் செய்யும் போது ஒரு கரண்டி வெந்தயத்தையும் போட்டுச் செய்ததில் சாம்பார் 'கமகம'வென வீடே மணத்தது. பொரியல் செய்யும் போதும் கூடவே முளைகட்டிய வெந்தயத்தையும் போட்டுச் செய்ததில் நல்ல டேஸ்டாக இருந்தது. துளியும் கசப்பு இல்லை. ஒரு கரண்டி முளைகட்டிய வெந்தயத்தை மிக்ஸியில் போட்டுச் சிறிது தண்ணீரும் விட்டு 'கொடகொட'வென அரைத்து, சப்பாத்தி மாவில் போட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்தி செய்தேன். மிகவும் ஸாஃப்டாக இருந்தது.

- லக்ஷ்மி அருணாசலம்.

னால் பெற்றோர்களுக்குப் பிடிக்காது."

அக்ஷய் : "ஐயோ! டெலிபோன் பில் வரும்போது வீட்டில் ஒரு மகாபாரத யுத்தமே நடக்கும். அதிக நேரம் தொலைபேசியில் பேசியது யார் என்று ஒருவரையொருவர் குற்றம் சொல்வோம்."

மானஸி : "மொத்தமாக நாம் பேசியதைப் பார்க்கும் போது பள்ளி இறுதி வகுப்பு படிக்கும் போது ஸ்ட்ரெஸ் என்னும் நிலைக்கு நாம் கட்டாயம் உள்ளாகிறோம். அதனால் நம் குணாதிசயங்கள் மாறுகின்றன. உடல்ரீதியான மாற்றமும் நம்மை ஆட்டி வைக்கிறது. பள்ளிப் படிப்பு முடிந்து கல்லூரி வாழ்க்கையில் காலடி எடுத்து வைத்ததும் நம் கவலைகள் பறந்து விடுகின்றன. அந்தப் புதிய வாழ்க்கையை எதிர்நோக்கும் இந்த நிலையை முடிந்த வரை இன்பமாகக் கழிக்க முயற்சி செய்வோம்."



• விஜயலட்சுமி

பள்ளியில் படிக்கும் மாணவ மாணவிகள் இந்த நிலையை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்று அறிவுரை கூறுகிறார் பி.எஸ். சீனியர் செகண்டரி பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி ஸ்ரீவத்ஸன் அவர்கள்.

"பள்ளியின் இறுதி வகுப்பில் படிக்கும் மாணவ மாணவிகளுக்கு ஸ்ட்ரெஸ், பாஸிடிவ் ஸ்ட்ரெஸ்ஸாக இருக்க வேண்டும். அதே போல் அதற்கு ஒரு எல்லையும் உண்டு. அவர்கள் ஒரு இசைக் கருவிக்கு சமமானவர்கள். தேவையான அளவு டென்ஷன் வைக்கப்படும் போது இசைக் கருவியில் இனிய நாதம் எழும்பும். அதையே தேவைக்கு அதிகமாக வைக்கும் போது தந்தி அறுந்து போகும்.

அதே போல் மாணவ மாணவிகளின் படிக்கும் திறன் என்ன? அவர்களது குறிக்கோள் என்ன? விருப்பப் பாடம் என்ன? என்பதைப் பெற்றோர் நன்கு புரிந்துக் கொண்டு தகுந்த பள்ளியில் சேர்க்க வேண்டியது அவர்களின் பொறுப்பு.

படிக்க வந்திருக்கும் மாணவ மாணவியரின் திறமையை வெளிக் கொண்டு வரும் வகையில் பாடங்களை நடத்தி, அரசாங்கத் தேர்வுக்குத் தயார் செய்வது ஆசிரியர்களின் பொறுப்பு.

இவர்கள் இருவருமே நம் முன்னேற்றத்திற்காகத்தான் பாடுபடுகின்றனர். இந்த இரண்டு வருட உழைப்புதான் வாழ்க்கையை அமைத்துத் தரும் என்பதை உணர்ந்து பொறுப்புடன், உணர்ச்சிவசப் படாமல் படிக்க வேண்டியது மாணவ மாணவியரின் கடமை.

எத்தனைதான் ஸ்ட்ரெஸ் இருந்தாலும் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையில் வசந்த காலம் என்பது பள்ளியில் படிக்கும் காலம் தான். அந்தப் பொன்னான நேரத்தைப் பின்னாளில் நினைத்துப் பார்க்கும் போது, நாம் கடந்து வந்த பாதை நமக்கு நல்வழியைத்தான் காட்டியுள்ளது என்பது புரியும். மனத்தில் எந்தவித சலனங்களுக்கும் இடம் தராமல் பிரச்னைகளை ஆசிரியர், பெற்றோர், நண்பர்கள், தோழிகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசினால் தெளிவு பிறக்கும்."



• அக்ஷய்

பேட்டி :
ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

படங்கள் :
.ஜி. சுரேஷ்





இது சொகுசான வேலையல்ல!

விமான உபசரிணி (ஏர் ஹோஸ்டஸ்) பணி என்பது இன்று பல படித்த இளம்பெண்களின் லட்சியக் கனவு. கணிசமான சம்பளம், பிரபலமானவர்களை அணுக்கமாக அறியும் வாய்ப்பு, வெளிநாடுகளைச் சுற்றிப் பார்க்க வாய்ப்பு, எங்கும் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் தங்கும் வசதி என இது பலரைப் பெரிதும் கவர்வதில் வியப்பில்லை. ஆனால் இதற்கு எப்படி விண்ணப்பிப்பது, தேவையான தகுதிகள் என்ன, தேர்வில் வெற்றி பெற என்ன வழி என்பவைகளைக் குறிப்பிட்டு வழி காட்டுபவர்கள் யாரும் இல்லையே என்பதே பலரது குறை.

இத்துறையில் அனுபவம் பெற்றவரும், இந்தியாவின் முதல் பெண் பயிற்சியாளரும் அமெரிக்கா, ஹாலந்து, சுவிட்சர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் உயர் பதவிகள் வகித்து, தற்போது ஏர்டெக்கானில் ஒரு பிரிவின் தலைமைப் பொறுப்பில் உள்ளவருமான விஜயா லூக்கோஸ் சில பயனுள்ள 'டிப்ஸ்' தருகிறார்.

ஆர்வப்படுகிறவர்கள் இது முற்றிலும் சொகுசுப் பணி என்று எண்ணி விடக் கூடாது. மறுபக்கம் சோதனைகள், சிரமங்கள் நிறைந்தது. வீட்டு நிலைமைகள் எப்படி இருந்தாலும் விடியற்காலை மூன்று மணிக்கு எழுந்து ஆறு மணிக்கு வினாடி தவறாமல் புன்முறுவலுடன் பணியை ஏற்க வேண்டும். வெளியூர் அல்லது வெளிநாட்டில் திரும்பும் சர்வீஸ் தடைப்பட்டால் நாட்கள் கணக்கிலும் வீடு திரும்ப முடியாமல் போகலாம். எப்போதாவது 'ஹைஜாக்' போன்ற பயங்கரங்களிலும் மணிக்கணக்கில், நாட்கள் கணக்கில் கழிக்க நேரலாம்.

பயணிகள் சமூகத்தின் உயர் மட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். சிலருக்கு ஈகோ அதிகமாக இருக்கும். சிலர் சொந்தப் பிரச்னைகளால் அலைக்கழிக்கப்படுகிறவர்கள் என்பதால் அற்ப விஷயங்களுக்கெல்லாம் எரிச்சல்படுவார்கள். சீறி விழுந்து வசை வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தக் கூடும். சிலர் அன்பான உபசரிப்பைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு எல்லை மீறவும் முயல்வார்கள். சிறிதும் நியாயமில்லாமல் உங்கள் மீது புகார் செய்து விசாரணைக்கு உட்படுத்துவார்கள்.

மனோதத்துவரீதியாக இவர்களுடைய குறைபாடுகளைப் புரிந்து கொண்டு, லாகவமாகக்



கையாண்டு உங்கள் கண்ணியத்தையும் காப்பாற்றிக் கொண்டு சேவை பற்றிய திருப்தியுடன் அவர்களை விடைபெறச் செய்வது ஒரு கலை. 'எந்தத் தொழிலில்தான் பிரச்னைகள் இல்லை, இவைகளையெல்லாம் நாங்கள் சமாளித்துக் கொள்வோம்' என்கிறீர்களா அப்படியானால் சரி. இதோ விண்ணப்பிக்க, வெற்றி பெற சில தகவல்கள்.

பத்திரிகைகளில் தேவை விளம்பரங்கள் வரும் போது விண்ணப்பித்தால்தான் கவனிக்கப்படும். 15, 20 காலி இடங்கள் இருந்தால் ஆயிரக்கணக்கில் மனுக்கள் வருகின்றன. தேர்வு வழிமுறைகளை முன்கூட்டி தெரிந்து கொள்வது நல்லதுதான். ஆனால் சில தனியார் நிறுவனங்கள் தங்களிடம் பயிற்சி பெற்று தங்கள் மூலம் விண்ணப்பித்தால் வெற்றி உறுதி என்று ரூ. 50 ஆயிரம் வரை கூட கட்டணம் வசூலிப்பதாக அறிகிறோம். அப்படி எந்த ஏற்பாடும் இல்லை. பல சுற்றுகளில் தேர்வு நடைபெறும். உங்களுக்குத் தேவையான எல்லா அம்சங்களிலும் இயல்பான தகுதிகள் இருந்தால் நிச்சயம் தேர்வு பெறலாம். எந்த சிபாரிசும் தேவையில்லை.

உயரம், எடை, கண் பார்வைத் திறன் குறிப்பிட்ட அளவுகளின் படி இருப்பது முக்கியம். அதோடு நீச்சலும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். விமானம் நீர்ப்பரப்பில் இறங்க நேர்ந்தால் உங்களையும் எளிதில் காப்பாற்றிக் கொண்டு பிறருக்கும் உதவ வேண்டியிருக்கும் அல்லவா?

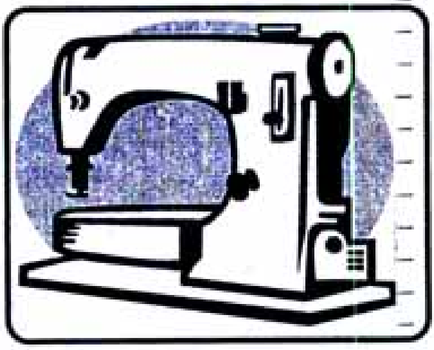
வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் விமானங்களில் பணிபுரிய வேண்டும் என்றால் அந்நாடுகளின் தற்காலிக அல்லது நிரந்தர தங்கும் உரிமை ஆவணம் (ஒர்க் பர்மிட் அல்லது கிரீன் கார்ட்) பெற்றிருத்தல் வேண்டும். பல மொழிகள் தெரிந்திருந்தால் நல்லதுதான். ஆனால் கட்டாயமில்லை. சொல்லப் போனால், சென்னை, பெங்களூர் போன்ற நகரங்களை இணைக்கும் லுஃப்த்தான்சா, பிரிட்டிஷ் ஏர்வேஸ் போன்றவை அந்தந்த பிராந்திய மொழிகளில் திறமையாக, சரளமாகப் பேசுவதை ஒரு முக்கிய தகுதியாகவே கருதுகின்றன.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு மூன்று மாத காலம் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது இயந்திரம், விசைகள் தொடர்பு சாதனங்களைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு, உயர வித்தியாசங்கள், தட்பவெப்ப நிலை மாறுதல்களால் சந்திக்கும் பிரச்னைகள், உணவு பரிமாறும் முறைகள், நோய்வாய்ப்படுகிறவர்களைப் பராமரிக்கும் வழிமுறைகள் என பலவற்றைப் பற்றியும் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. விபத்து உருவாகும் நிலையில் தேவையான அளவு பிரச்னையை விளக்கி பயணிகளைப் பீதியடையாமல் இருக்கச் செய்யவும், துரதிர்ஷ்டவசமாக நேர்ந்து விட்டால் பிற பணியாளர்களுடன் இணைந்து திறமையாக மீட்புப் பணியில் ஈடுபடுவதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் கற்பிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இவைகளை எண்ணி அதைரியப்பட வேண்டாம். சாலை விபத்துகளோடு ஒப்பிட்டால் விண்ணில் நேரும் விபத்துகள் மிகக் குறைவே.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

— 'எவ்வளவோ ஆர்வமுடன் தையல் மிஷினை வாங்குகிறோம். அதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதுதான் நல்லது. அப்படி முடியவில்லை என்றால் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறையாவது அதற்கென நேரம் ஒதுக்கி மிஷினை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, எண்ணெய் விட்டு, 'பெடல்' பண்ண வேண்டும். இப்படிச் சிறிது நேரம் சுழல விட்டால் மிஷின் நீண்ட நாள் உழைக்கும்.

- எஸ். வத்சலா.



ஓம்

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி

ஆலயத் திருப்பணிக்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்

- "அரிது! அரிது! மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது!" என்றனர் ஆன்றோர். காரணம் மனிதப் பிறவியில் மட்டுமே உயிருக்கு உயிரான இறைவனை அறிந்து, வணங்கி வழிபட்டு இறைவனுக்கும் தனக்கும் உள்ள உயர்ந்த உணர்வை உணர இயலும். அந்த உணர்வை உணர உள்ளத் தூய்மை அவசியம்.
- உள்ளத் தூய்மையை உயர்த்த வல்லது உருவ வழிபாடு. அதற்காகவே உளவியல் தத்துவத்தை உணர்ந்த நமது முன்னோர்கள் ஆலயங்களில் உருவங்களை அமைத்து வழிபட்டார்கள். அதனால் பண்புகளும் வளங்களும் பெருகி வாழ்க்கை செழித்தது.
- இச்சீரிய சிந்தனையின் அடிப்படையில், தேனி முல்லையாற்றங்கரையில் ஸ்ரீ ஸ்வாமீ சித்பவாநந்த ஆஸ்ரமம் அமைக்கப் பெற்று அதில் எளிமையானதோர் வழிபாட்டுக் கூடமும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- இந்த ஆஸ்ரமத்தில் பண்டைய நெறிப்படி குருகுலம் ஒன்று நடத்தப்பட்டு வருகிறது. இளைஞர்களுக்கு இலவசமாக மூன்றாண்டு ஆன்மிக வாழ்க்கைப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. நமது நாட்டின் ஒப்புயர்வற்ற அறிவுச் செல்வங்களாகிய கீதை & திருக்குறள் போன்ற தெய்வீக நூல்களை மக்களுக்குச் சிறப்பாக விளக்கிக் கூறும் பணியைச் செவ்வனே செய்து வருகிறது.
- ஆஸ்ரமத்தின் வழிபாட்டுக் கூடத்தில் ஸ்ரீ விநாயகர், ஸ்ரீ ஸுப்ரஹ்மண்யர், ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி திருவுருவங்கள் முறையாக நிறுவப்பெற்று ப்ரமாதி வருஷம் தை மாதம் 27ஆம் நாள் வியாழன் (10-02-2000) அன்று மஹாகும்பாபிஷேகம் நிகழ்த்தப் பெற்றது. உலக மக்களின் நல்வாழ்வினை வேண்டி, அன்று முதல் இன்று வரை குருகுல மாணவர்களால் நாள்தோறும் முறையாக மும்முறை வழிபாடுகள் நிகழ்த்தப் பெற்று வருகிறது.
- வழிபாடுகள் முறையாகவும், செம்மையாகவும் நிகழ்ந்து வருவதால், ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியின் திருவருட்சக்தி பெருகி வருவதை, மெய்யன்பர்கள் அனைவரும் அனுபவித்து, உணர்ந்துவருகின்றனர்.
- அவ்வழிபாட்டுக் கூடம் தென்னங்கீற்றுக் கூரையால் ஆனது. அவ்வழிபாட்டுக் கூடத்தை ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியின் திருவருள் துணைகொண்டு, சிறந்ததோர் திருக்கோயிலாக உருவாக்கி, அதில் ஸ்ரீ விநாயகர், ஸ்ரீ ஸுப்ரஹ்மண்யர், ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி, ஸ்ரீ ஶாரதாம்பிகை, ஸ்ரீ பதரீ நாராயணர் ஆகிய தெய்வத் திருவுருவங்களை எழுந்தருளச் செய்ய ஆஸ்ரம ஆசார்யர் ஸ்ரீ ஸ்வாமீ ஓங்காராநந்தர் அவர்கள் திட்டமிட்டுள்ளார்கள்.
- இவ்வாலயத் திருப்பணிக்கு உதவ விரும்புபவர்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ள மந்த்ரங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் 1008 வீதம் எந்த மொழியிலும் எழுதி அனுப்பலாம். அம்மந்த்ரங்கள் திருக்கோயிலின் அஸ்திவாரத்தில் ப்ரதிஷ்டை செய்யப்படும். அதனால் இவ்வாலயத்தின் அருட்சக்தி ஓங்கி விளங்கும். தாங்களும் இறைவனின் திருவருளைப் பெறுவீர்கள். லிகித ஜபங்களை 31-05-2004 தேதிக்குள் அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.
- லிகித மந்த்ர ஜபத்துடன் ஆலயத் திருப்பணி நன்கு நடைபெறுவதற்கு தங்களால் இயன்ற பொருளுதவியை மனமுவந்து வழங்குமாறு வேண்டிக் கொள்கிறோம்.
- ஆலயத்தின் மொத்தப் பரப்பளவு 6000 சதுர அடியாகும். கட்டுமானம் & பராமரிப்பு இரண்டும் சேர்த்து 1 சதுர அடிக்கு ரூபாய் 900 என்று திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.
- D.D. Cheque, M.O. மூலம் நன்கொடை அனுப்ப விரும்புபவர்கள் "SRI DAKSHINAMURTI SEVA SAMITI, THENI" என்ற பெயரில் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பும்படி வேண்டுகின்றோம்.

இங்ஙனம்

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸேவா ஸமிதி

SRI DAKSHINAMURTI SEVA SAMITI (Regd. 500/2002)

ஸ்ரீ ஸ்வாமீ சித்பவாநந்த ஆஸ்ரமம்

தபால்பெட்டி எண்: 23, வேதபுரீ, சத்திரப்பட்டி சாலை, தேனி - 625 531.

தொலைபேசி : 04546-253908 e-mail:mdu_vedanta@sancharnet.in

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி திருக்கோயிலின் அஸ்திவாரத்தில் ப்ரதிஷ்டை செய்யப்படும் லிகித மந்த்ரஜப விவரம்.

(ஒவ்வொன்றிலும் குறைந்தது 1008 வீதம் எழுதி அனுப்பவும்)

- ஓம் கம் கணபதயே நம:
- ஓம் ஶம் ஶரவணபவாய நம:
- ஓம் ஹ்ரீம் நம:ஶிவாய
- ஓம் தம் தக்ஷிணாமூர்த்தயே நம:
- ஓம் ஐம் மஹாஶக்த்யை நம:
- ஓம் நமோ நாராயணாய



நட்பு வட்டம்





ரங்கநாயகி, ஹைதராபாத்.

நமது கோவில்களில் இன்னும் கடவுளுக்கு தங்கம், வெள்ளி, வைர கிரீடங்களும், ஆபரணங்களும் அணிவிக்கும் வழக்கம் போகவில்லை. வெளிநாட்டினின்றும் பலர் வந்து நகைகளைக் கொள்ளை அடித்தனர். இப்போதோ நம் நாட்டினர் சிலரே கொள்ளை அடிக்கின்றனர். அப்போதும் நகைகளை கூடை கூடையாக சாத்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இந்தப் பழக்கத்தை என்று நிறுத்தப் போகிறார்கள் நம் மக்கள்?



மஞ்சுளா ரமேஷ்

நமக்கு எது ஒன்று சிறந்தது கிடைத்தாலும் நாமே அனுபவிக்கக் கூடாது என்று ஆரம்பித்து, அதை இறைவனுக்குச் சமர்ப்பித்து விடுவது என முடித்தார்கள். அதிலே உயர்ந்த ஆனந்தம் கிடைத்தது. (எது கிடைத்தாலும் எனக்கே எனும் போது தொடங்கும் சுயநலம் பேராசையாக விரிவதே இன்றைய நிலை.)

அப்படித்தான் மிகவுயர்ந்த கற்களைப் பதித்த ஆபரணங்களையும், சாளக்ராமங்களையும் கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்தார்கள். அந்தக் கற்களின் ஒளியும், சாளக்ராமங்கள் மற்றும் பூஜிக்

கும் பொருட்களால் வெளிப்படும் புனித 'அதிர்வுகளும்' தரிசிக்க வரும் பக்தர்களுக்குப் பயனளிக்கிறது என்பது அறியப்பட வேண்டிய ஒன்று. ஆக மனோதத்துவரீதியாகவும், விஞ்ஞானபூர்வமாகவும் செய்யப்பட்ட ஓர் உயர்ந்த செயல், இன்று கொள்ளையடிப்பதால் தவறானதாகி விடுமா?



பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

"தாயிற் சிறந்த கோவில் இல்லை" இந்த வார்த்தையைப் படிக்கக் கூட எனக்கு மிகவும் ஆச்சரியமாய் இருக்கு. அந்த அளவிற்கு நான் அனுபவப்பட்டவள். என் அன்னை (தாய்க்குத் தலைமகள் நான்) என்னை தான் மட்டும் விரோதம் பாராட்டுவதோடு விடாமல், கூடப் பிறந்த சகோதரி/சகோதரர்களோடு கூட விரோதத்தை வளர்த்து இருக்கிறார்கள். இப்படிக் கூட இருக்க முடியுமா என்று ஆச்சரியமாய் இருக்கு. இது மாதிரியான உறவு உலகத்தில் வேறு இருக்குமா?

உங்கள் வேதனைக்கு வருத்தப்படுகிறேன். சில சமயம் இயற்கைக்கு மாறாக நிகழ்வது இல்லையா? ஒட்டிப் பிறக்கும் குழந்தைகள், ஐந்து கால் ஆட்டுக் குட்டி இப்படியெல்லாம்... கெட்டதை மறந்து விடுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்ல தாயாக இருங்கள்.



அரங்கநாயகி, ரங்கா ரெட்டி மாவட்டம்.

சில ஆண்டுகளாகவே நம் நாட்டில் (தமிழகத்திலும்) விவாகரத்துகள் அதிகமாகி விட்டன. அதற்குப் பிரதான காரணம் பெண் இனத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புரட்சி. அதாவது படிப்பு. பெண்ணின் பொருளாதார வளர்ச்சியும், அறிவுத் திறன் வளர்ச்சியும்தான் என்கிறார்கள். சரியா?



இதற்கும் பெண்கள் மீதுதான் பழியா? பெண்கள் வெகு சீக்கிரம் விழித்துக் கொண்டு உயர்ந்து விட்டார்கள். அந்த அளவிற்கு ஆண்களால் இன்னும் உயர முடியவில்லை. அந்த இடைவெளி ஏற்படுத்தும் காரணம்தான் இது. வேலைக்குப் போகும், இரு சுமைகளைத் தாங்கும் பெண்ணைத் தோழியாகப் பாவிக்கும் மனோபாவம் ஆண்களிடம் வர வேண்டும். அவர்களின் மனமாற்றம்தான் இந்தப் பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும்.

திலகம் இராமச்சந்திரன்,

காரைக்குடி - 2.

அபிராமி அந்தாதி முதலிய தெய்வீகம் கமழும் நூல்களில் முலை, கொங்கை, ••• முதலிய வார்த்தைகள் வருகிறதே. அதிலும் ஆண் பக்தர்கள் பெண் தெய்வங்களை இவ்வாறு பாடுவது சங்கடமாக உள்ளது. குழந்தைகள் அதற்குப் பொருள் கேட்டால் சொல்லக் கூச்சமாக இருக்கிறது. இடக்கரடக்கல் என்று சில வார்த்தைகளை மறை



முகமாகக் கூறுதல் தமிழில் இலக்கண வழக்கில் உள்ளதே! இதை ஏன் பாட்டாளிகள் கவனிக்கவில்லை?

நாம் சாவகாசமாக வீட்டு வேலைகளைப் பார்த்து விட்டு அதோடு ஒரு வேலையாக அபிராமி அந்தாதியையும் படிக்கும்போது அப்படித்தான் தோன்றும். பக்தியின் மிகவுயர்ந்த நிலைக்குச் சென்று, எரியும் நெருப்பின் மேல் நின்று ஊனுருக உயிருருகப் பாடிய பட்டருக்கு கொங்கையும் ஒன்றுதான், பாதங்களும் ஒன்றுதான். அதை நாம் 'உணர' வேண்டும்.

பாலூட்டும் தாயின் காட்சி மகத்தானது இல்லையா? அது போன்றதுதான். பக்தி உணர்வோடு மகான்களின் பாடல்களை அணுகுங்கள்.

லக்ஷ்மி நரசிம்மன், சென்னை - 24.

பட்டுப் புடவைகளும் கழுத்து கை கொள்ளா (கொல்லா) நகைகளும் பாடகிகளின் இலட்சியம்/இலக்கணமா? (காலம் கடந்த கேள்விதான்) அடுத்த வருடத்திற்கு அட்வான்ஸாக வைத்துக் கொள்ளலாம்!

சமீபத்தில் ஒரு விழாவிற்கு வந்த அனுராதா ரமணன் சொன்னார், ''இந்த மார்கழி மாதக் குளிருக்கு பட்டுப் புடவை தான் லாயக்கு'' என்று. நான், ''அதனால்தான் நம் பாடகிகள் வெளியில் தெரியும் மீதி இடங்களில் நகைகளைப் போட்டு மூடி விடுகிறார்கள் போலிருக்கிறது'' என்றேன். இருவரும் சிரித்தோம்.

புடவை டிசைன், நகை டிசைன்களை ரசியுங்களேன், இப்போ என்ன குறைஞ்சு போச்சு!

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

நம் இந்திய நாட்டில் ஐந்து மாநிலங்களில் பெண் முதல்வர்கள் உள்ளனர். இவர்களைப் பற்றிய தங்கள் கருத்து...?

வெறும் எண்ணிக்கை சாதனையாகி விடாதே! பார்க்கலாம்.

ஆர். மீனலதா, மும்பை.

"மோனலிசா" புன்னகை அழகு அழகு என்று சொல்கிறார்களே. அது ஏன்?

அதன் அர்த்தம் புரியாததால். அதைவிட

'அர்த்தம் புரியாமல்' சிரிக்கும் பெண்கள் நம்மிடையே நிறைய உண்டு. அதுவும் இப்போதெல்லாம் வெளியே சாந்தமும் அழகும் புன்னகையுமாக வளைய வருவார்கள். உள்ளேயோ ஹிட்லர், முசோலினி தோற்றுப் போகும்படி குணங்கள் இருக்கும். காலம் ரொம்ப முன்னேறி விட்டது இல்லையா, அதான்!

வெ. நீலா, கோபாலசமுத்திரம்.

படித்தவர்கள் மது குடிப்பதும், படித்தவர்கள் அங்கு வேலை செய்வதும் காலத்தின் 'கோலமா?'

அதை அரசாங்க உயர் அதிகாரிகள் சென்று திறந்து வைப்பது அதைவிட அலங்'கோலம்'. 'இன்று இத்தனை லட்சம் அமோகமாக விற்பனையானது' என்று 'கோலாகலமாக' டி.வி.யில் செய்தியில் கேட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டியது மக்களின் தலையெழுத்து.

கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

கடவுள் உங்கள் முன் தோன்றி நீங்கள் விரும்பியபடி மாற வரம் தந்தால் தாங்கள் யாராக மாற விரும்புவீர்கள்?

வேறு வரம் கொடுக்க முடியுமா என்று கேட்டுப் பார்ப்பேன். ஏனென்றால் நான் நானாகவே 'அனுபவம்' பெற விரும்புகிறேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரி,

சென்னை - 44.

இராணுவம், காவல் துறை, மின்னணுவியல், கணிப்பொறியியல், தொழில், வர்த்தகம் ஆகிய அனைத்துத் துறைகளிலும் முன்னிலை வகிக்கும் நம் நாட்டுப் பெண்கள் இன்னமும் அழகிப் போட்டிகளில் ஆர்வம் காட்டுவது குறையாதது ஏன்? விளம்பரங்களில் கவர்ச்சி ஒன்றையே பிரதானமாகக் காட்டப்படுவது தொடர்கிறதே?

ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு துறையில் ஆர்வம் இருக்கிறது. இது இயற்கையின் நியதி. அழகிப் போட்டிகளில் அது போல சிலர் கலந்து கொள்கிறார்கள், அவ்வளவுதான். இப்போது விளம்பரங்களிலே பெரும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து வருகின்றனவே? முன்பு போல கவர்ச்சிகரமான பெண்ணைக் காட்டி பொருளை விற்கும் போக்கு மாறி விட்டதே!

உண்மையில் சொல்லப் போனால் ஒரு நிமிடத்திற்குள் ஒரு சிறுகதையையே விளம்பரங்களில் படைத்து விடுகிறார்கள். அதற்குப் பின் உழைப்பவர்களின் கற்பனைத் திறனும், வேலைத் துல்லியமும் வியப்பாகத்தான் இருக்கிறது. ஹட்ச் பையனும், சிறுநாக்கை நீட்டி அவனைத் தொடர்ந்து ஓடும் நாயும்... இப்படி நிறைய.

பல சமயங்களில் நிகழ்ச்சிகளை விட விளம்பரங்கள்தான் சுவையாக இருக்கின்றன.



அவரைக்காய் மிகவும் மலிவு விலையில் கிடைக்கும் சீசன் இது. காயை வாங்கி நார் எடுத்து அடுப்பில் ஒரு ஆவி காட்டி வேகவைத்து வடிகட்டி தயிரில் உப்பு சேர்த்து காயைப் போட்டுக்குலுக்கி, சிறிது நேரம் ஊறவைக்கவும். வெய்யிலில் எடுத்து உலர்த்திக் காயவைத்து எடுத்து வைக்கலாம். அவரைக்காய் வத்தலை அப்படியே எண்ணெயில் பொரித்தும் சாப்பிடலாம். சாம்பார், வற்றல் குழம்புக்கும் போடலாம். டேஸ்ட்டாக இருக்கும்.

- என். விஜயலெட்சுமி.

கருவுற்ற பெண் தனது ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாத்து ஓர் ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறாள். பொதுவாக கர்ப்பப்பை அழுத்துவதால் பல பெண்களுக்கு 'மலச் சிக்கல்' ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அப்படி 'மலச் சிக்கல்' ஏற்பட்டால் என்னென்ன பயன் தரும்?

• அதிகமான திரவ உணவுகள் (தண்ணீரையும் சேர்த்துத்தான்)

• முழு தானியங்கள், பயறு வகைகள்

• பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

• உலர் பழங்கள்

• பழச்சாறுகள்

• சரியான அளவு உடற்பயிற்சி மற்றும் தூக்கம்.

கரு உருவான சில மாதங்களில்... அதிகமான பெண்களுக்கு வரும் மற்றொரு பிரச்னை மசக்கை... வாந்தி வரும் போல இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு அடிக்கடி வாந்தி வரும். எப்போதும் படுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் போல சோம்பேறித்தனமாக இருக்கும். (மார்னிங் சிக்னெஸ்)

உடலில் ஏற்படும் பல மாற்றங்கள், மனதளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மட்டுமின்றி உணவும் இதற்குக் காரணமாக அமைகிறது. இப்படி மசக்கையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு...

ஒரே நேரம் அதிகம் சாப்பிட முடியாவிட்டால் சிறிய அளவில் அடிக்கடி உண்ணலாம். தவறில்லை.

• கார்போஹைடிரேட் (மாவுச்சத்து) நிறைந்த, அதிகத் திரவமில்லாத கெட்டியான, காரம் குறைந்த உணவு சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

என்னென்ன செய்யக் கூடாது?

■ உணவின் மத்தியில் அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்துதல்

■ அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவுகள்

■ அதிகமான காரம், மசாலாப் பொருட்கள்

■ அதிக நெடியுள்ள உணவுகள்

■ அதிகமான ஸ்டிராங் காப்பி, அடிக்கடி குடித்தல்.

கருவுற்ற பெண் தனது 28வது வாரத்தில் இருந்து அதிக இரத்த உற்பத்தி செய்ய வேண்டிய நிலையில் இருப்பதால் இரும்புச் சத்து, பி-காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் (முக்கியமாக ஃபோலிக் ஆஸிட்) தேவை



ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம்...!

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

யான அளவு எடுத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

டாக்டரின் கண்காணிப்பில் இருந்தால் அவர் மாத்திரைகள் கொடுத்து விடுவார். மற்றபடி உணவில் அதிகமான கீரை வகைகள், ஊட்டச்சத்து செறிவூட்டப்பட்ட தானியங்கள், உலர் பழங்கள், பீன்ஸ் வகைகள், முழுப் பயறு வகைகள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அசைவ உணவு உண்பவர்களானால் ஈரல், மாட்டிறைச்சி நலம் பயக்கும். சரியான அளவு இரும்புச்சத்து சேராவிடில் 'இரத்தசோகை' நோய் வரலாம். இப்போது பல இளம்பெண்கள் எனக்கு மாத்திரை சாப்பிடவே பிடிக்கவில்லை என்று கூறுவதைக் கேட்டிருக்கலாம்... ஆரோக்கியம் கெட்டு சிறிய வயதில் வியாதிகள் பல வந்து அவதிப்படுவதைத் தவிர்க்க மாற்றங்கள் தேவை. டாக்டரின் பரிந்துரையின் படி அவரவர் உடல் நிலைகேற்ப வைட்டமின் மாத்திரைகளுடன் உணவிலும் மாற்றங்கள் அவசியம்.

உதாரணத்திற்குக் கீரை மசியல், பொரியல் என்று தினமும் ஒரே மாதிரி உண்ணப் பிடிக்காதவர்கள் "கீரை சூப்" குடிக்கலாமே.

மற்றபடி உணவில் எப்படியெல்லாம் மாற்றங்கள் கொண்டு வரலாம்?

■ அடை, தோசை (ஊத்தப்பம்) போன்றவைகள் செய்யும் போது காய்கறிகள், கீரை சேர்த்துச் செய்யலாம்.

■ ஒரே மாதிரி தேங்காய்ச் சட்னி, சாம்பார் என்று செய்யாமல் விதவிதமான காய்கறிகள் சேர்த்த சட்னி, வெவ்வேறு வகை பருப்பு, காய் சேர்த்து சாம்பார் செய்யலாம்.

■ முளைவிட்ட பயறுகளை 'சாலட்', சுண்டல் செய்யலாம். அப்படிச் சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள் இதையே குழம்பில் மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வித்தியாசமான ருசியுடன் குழம்பு செய்யலாமே?

■ காலை உணவுடன் கட்டாயம் இரண்டு விதமான பழங்கள் உண்ணலாம். அதிக விலையுள்ள ஆப்பிள்தான் சாப்பிட வேண்டுமென்று இல்லை. கொய்யா, சாத்துக்குடி என்று சேர்த்துக் கொள்ளலாமே.

■ சரியான அளவு புரதம் கிடைக்க பயறுகள்/பருப்புகள் சாம்பார், சுண்டல் என்று ஒரே மாதிரி அதிகம் உண்ண முடியாத போது அவித்த வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை சேர்த்த லட்டு போன்றவைகள் மூலம் புரதத்தைப் பெறலாம்.

■ சோயா பீன்ஸில் மிகச் சிறந்த புரதம் உள்ளதால் அதை இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் பொரியலில் தூவலாம். சப்பாத்தி மாவில் சேர்த்துப் பிசையலாம். தோசை மாவில் கலக்கலாம். பலவிதமாக தினப்படி சமையலில் சேர்க்கலாம்.

■ சோயா சிவல், சோயா உருண்டைகள் போன்றவற்றையும் கூட பலவிதமான இனிப்புகளில் உபயோகப்படுத்தலாம். பொரியலில் மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்க்கலாம். பிரியாணி, குழம்பு, குருமா என்று எல்லாவற்றுடனும், காய்கறிகளுடன் சோயாவை சேர்த்துக் கொண்டால் தினசரி புரதத்தின் அளவை சரியானபடி எடுத்துக் கொள்ள இயலும்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு சில செய்முறைக் குறிப்புகள் :

1. சோயா தோசை

புழுங்கலரிசி - 1 கப், சோயா பீன்ஸ் - 1 கப், உளுந்து - 1 கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

சோயா பீன்ஸை முதலில் ஆறு மணி நேரம் தனியாக ஊறவைக்கவும். புழுங்கலரிசியையும், உளுந்தையும் ஒன்றாக ஊற வைத்து (இரண்டு மணி நேரம்) அரைக்கும் போது ஒன்றாக அரைக்கவும். தகுந்த உப்பு சேர்த்துக் கரைக்கவும். மாவை மறுநாள் வரை புளிக்க விட்டு தோசையாக ஊற்றவும். நன்றாக இருக்கும்.

2. கேழ்வரகு, முருங்கைக்கீரை அடை :

¼ கப் கடலை மாவை வெறும் வாணலியில் வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். இதை ஒரு கப் கேழ்வரகு மாவுடன் கலந்து உப்பு, பச்சை மிளகாய் விழுது, அரிந்த வெங்காயம் உருவிய முருங்கைக் கீரை சேர்த்துத் தண்ணீர் தெளித்துப்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தோராயமாக 30 கிராம் அதாவது 2 டேபிள் ஸ்பூன் அளவுள்ள பருப்புபயறு வகைகளில் 100 கலோரிச் சத்தும், 18 கிராம் மாவுச்சத்தும், 7 கிராம் புரதமும் கிடைக்கும்.

ஒரு முட்டையில் சுமாராக 6 கிராம் புரதமும், கொழுப்பும் இருக்கும். இதன் சக்தி 80 கலோரிகள்.

வெண்டை, பீன்ஸ், காரட், பீட்ருட், வெங்காயம் போன்ற காய்கறிகளில் 100 கிராமிற்கு 50 கலோரிகள் கிடைக்கும்.

மற்றபடி இந்த அளவு காய்கறிகளில் 10லிருந்து 12 கிராம் வரை மாவுச்சத்தும், கீரைகளில் 6லிருந்து 10 கிராம் வரை புரதமும், மற்ற காய்கறிகளில் ½ லிருந்து 1 கிராம் வரை புரதமும் கிடைக்கும்.

உலர வைக்கப்பட்ட பழங்களில் வைட்டமின் சி அறவே கிடைக்காது.

அசைவ உணவில் நார்ச்சத்தே கிடைக்காது. சைவ உணவில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

இரும்புச்சத்து உள்ள உணவை உண்ணும் போது தயிரும் அந்த வேளை உணவில் இருந்தால் இரும்புச்சத்து சுலபமாக உறிஞ்சப்பட உதவி புரியும். (அதிலுள்ள லாக்டிக்-அமிலம்)

பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் சீஸில் வைட்டமின் - 'ஏ' மிக அதிகமாகவும், மற்றும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், அயோடின், புரதம் போன்ற சத்துக்களும் கிடைக்கும். இது மட்டுமின்றி சீஸில் கொழுப்புச்சத்தும், கொலஸ்டிராலும் கூட உண்டு.

வெந்தயத்திற்கு இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டிராலையும், இரத்தச் சர்க்கரை அளவையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவி புரியும் குணம் உண்டு.

ஓர் ஆரோக்கியமான மனிதனின் உடலில் 60% தண்ணீர் உள்ளது. அளவில் இது 40 லிட்டராகும்.

ஒரு முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் மட்டும் 225லிருந்து 300 மில்லி கிராம் அளவு கொலஸ்டிரால் உள்ளது.

1 மில்லி கிராம் = 1000 மைக்ரோ கிராம்

பிசையவும். ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டின் மீது எண்ணெய் தடவி சாத்துக்குடி சைஸில் மாவை உருட்டி அதில் தட்டி சூடான தோசைக் கல்லில் போட்டுச் சுட்டு எடுக்கவும்.

இதைப் போல வெவ்வேறு கீரைகள், துருவிய காய்கறி சேர்த்துச் செய்யலாம்.

தக்காளிச் சட்னி :

எப்போதும் செய்யும் தேங்காய்ச் சட்னிக்குப் பதில் தக்காளிச் சட்னி, சௌசௌ சட்னி, முள்ளங்கி சட்னி, புதினா, கொத்து மல்லி சட்னி என்று விதவிதமாகச் செய்தால் அதிலும் காய்கறிகள், கீரை சேர்வதால் வைட்டமின் சத்துக்கள், தாதுக்கள், புரதம் சரியானபடி கிடைக்க வழி செய்யும்.

இரண்டு வெங்காயம், நான்கு தக்காளி பொடியாக அரியவும். ஐந்து பல்லு பூண்டு உரித்துக் கொண்டு, ½ அங்குலத் துண்டு இஞ்சியைத் தோல் சீவவும். ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு ஏழு சிகப்பு மிளகாய், ¼ டீஸ்பூன் "தனியா" சேர்த்து வறுத்தபின் பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம் வதக்கவும். கடைசியாக தக்காளி சேர்ந்து வதங்கியதும் ஆறவிட்டு உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்து கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். இட்லி, தோசை, அடை, சப்பாத்தி எதோடு வேண்டுமானாலும் பரிமாறலாம். வாய்க்கும் ருசியாகவும் இருக்கும்:

பகல் உணவுடன் மூன்று வகைகள் வெவ்வேறு காய்கறிகள் இருக்கும்படி பொரியல், குழம்பு, ரசம், துவையல் என்று சமைக்கவும். முடியாதவர்கள் ஒரே குழம்பிலேயே காய்கறிகளுடன், முழு பயறு வகைகளான கொண்டைக்கடலை, சோயா, ராஜ்மா என்று ஏதாவது ஒரு கண்டல் வகை, மற்றும்

கீரை சேர்த்து எப்போதும் போலத் துவரம் பருப்பை வேகவைத்துக் கலந்து சாம்பார்ப் பொடி போட்டு இறக்கலாம். இதனால் மாவுச்சத்துடன், புரதம், மற்றும் வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் என்று எல்லாம் கலந்த சரிவிகித சத்துணவு கிடைக்கிறது. வித்தியாசமான ருசியுடன் நன்றாக இருக்கும்.

இரவில் 'சூப்' அருந்தினால் சுலபமாக ஜீரணமாகும். 'மலச்சிக்கல்' வராது. தினமும் விதவிதமாகச் செய்யலாம்.

கீழே கொடுத்திருக்கும் முறைப்படி 'சூப்' செய்து பாருங்களேன். வீட்டில் உள்ள அனைவருக்குமே நல்லது.

4. 'பாலக்' சூப் :

(டெல்லி பாலக் கிடைத்தால் அதிக ருசி. இதன் நுனி கூர்மையாக இல்லாமல் அரை வட்ட வடிவில் அமைந்திருக்கும்)

இரண்டு கட்டு 'பாலக்' கீரையை ஆய்ந்து, கழுவிக் கொள்ளவும். ஒரு வெங்காயத்தை பொடியாக அரியவும். ஒரு 'பிரஷர் பானில்' 1 டீஸ்பூன் வெண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கி வெங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வதங்கியதும் கீரையைச் சேர்க்கவும். (அரிய வேண்டாம்). கீரை சுருங்கியதும் மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு ஒரு முழு பச்சை மிளகாய், ¼ அங்குலத் துண்டு இஞ்சி சேர்த்து மூடியால் மூடி வெயிட் வைத்து ஒரு விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும்.

ஆறிய பின் மூடியைத் திறந்து மிளகாய், இஞ்சித் துண்டு இரண்டையும் எடுத்து விடவும். (நெடி அதிகமாக இருந்தால் சூப் நன்றாக இராது) கீரையை வேகவைத்த தண்ணீரோடு அப்படியே மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் ஊற்றி தகுந்த உப்பு சேர்க்கவும். ஒரு தம்ளர் பாலில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மக்காச்சோள மாவைக் கரைத்து சூப்பில் ஊற்றி நன்றாகச் சூடாக்கவும். கொதிக்க விடக் கூடாது. சுடச்சுட சூப் கிண்ணங்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும். விருப்பப்பட்டவர்கள் மேலே சிறிது கடைந்த பாலேடு (ஃப்ரெஷ் க்ரீம்) மற்றும் துருவிய சீஸ் சேர்க்கலாம்.

நமது தென்னிந்திய சமையலில் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த, குறைவான கொழுப்பு சேர்த்த பல வகையான உணவுகள் உள்ளன. தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுவது நமது கையில். ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம்... நமக்கு நாமே கொடுத்துக் கொள்ளும் வரம்தான்.

பல முக்கியமான அட்டவணைகளுடன் கருவுற்ற பெண்ணிற்கு எந்த மாதிரியான உணவு எந்த அளவு தேவை என அறிந்து எப்படி தினப்படி உணவில் மாற்றங்கள் செய்யலாமென்று சென்ற இதழிலும், இந்த இதழிலும் சுருக்கமாகத் தெரிந்து கொண்டோம்.

அடுத்த இதழில் குழந்தை பிறந்த பிறகு தாயின் நலம், சேயின் நலம் இரண்டையும் பேணுவதற்கு என்னென்ன உணவுகள், எப்படித் தேர்ந்தெடுப்பது மற்றும் பல முக்கிய குறிப்புகளுடன் சந்திக்கிறேன்.



கோவைக்காய் கறி செய்வதைப் பற்றி சகோதரிகள் விதவிதமாக எழுதியிருந்தார்கள். ஒரு மாறுதலுக்காக நான் கோவைக்காய் 'மசியல்' செய்தேன். கோவைக்காயை குக்கரில் வேகவிட்டு, வெந்த துவரம் பருப்புடன் கலந்து, உப்புப் போட்டு, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, வர மிளகாய் ஒன்று, பச்சை மிளகாய் 2, இஞ்சி சிறிய துண்டு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், வெந்தயம் இரண்டு போட்டுத் தாளித்து, இறக்கியவுடன் எலுமிச்சைப் பழம் பிழிந்தால் அருமையான, சுவையான மசியல் தயார். பீர்க்கை, கருணைக்கிழங்கு தக்காளி மசியல் போலவே இருக்கும்.

- எஸ். வத்சலா.

மெழுகில் செய்த மில்க்ஷேக்!



உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஐஸ்க்ரீம், மில்க் ஷேக் பிடிக்காதவர்கள் யாராவது உண்டா?

அதைப் போலவே ஒரு மாதிரியை செய்து உங்கள் ஷோகேஸில் வைக்க விருப்பமா?

ரொம்ப சிம்பிள்...

நிஜ ஐஸ்க்ரீமை சாப்பிட ஆகும் நேரத்தில் நீங்கள் ஓர் அழகான ஸ்ட்ராபெர்ரி மில்க் ஷேக் வித் ஐஸ்க்ரீமை செய்து விடலாம்...

என்ன சாப்பிடத்தான் முடியாது!

இதைச் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

1. மெழுகு (ஃபாரபின் வேக்ஸ்)
2. கண்ணாடிக் கோப்பை (மில்க் ஷேக் பரிமாறுவதற்கு ஏற்றது)
3. ஸ்ட்ரா
4. மெழுகுக்கு சேர்க்கும் சிவப்பு நிறம் (வேக்ஸ் கலர்)
5. எக் பீட்டர் அல்லது மத்து
6. மெழுகை உருக்குவதற்கு ஏற்ற பாத்திரம்.

செய்முறை :

1. கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஒரு பாத்திரத்தில் மெழுகை வைத்து உருக்கவும்.
2. உருகிய மெழுகில் ரோஸ் நிறம் வரும் வரை வேக்ஸ் கலரைச் சேர்க்கவும்.

3. உருகிய மெழுகை ஓரளவு ஆற விடவும். (ஒரு சொட்டு மெழுகை கீழே ஊற்றினால் உடனே இறுக ஆரம்பிக்கும் பதம்)

4. எக் பீட்டர் அல்லது தயிர் கடையும் மத்தால் மெழுகை நன்கு கடைந்தால் நுரைத்துக் கொண்டு வரும்.

5. இந்த நுரைத்த மெழுகு வெளிர் ரோஜா நிறத்தில் இருக்கும்.

6. இதை உடனே கண்ணாடிக் கோப்பை யில் கவனமாகப் போடவும். ஐஸ்க்ரீம் கோப் பையை நிரப்பவும். (வெளிப்புறம் வழியாமல் போடவும்).

7. ஒரு நிமிடத்துக்குப் பிறகு நுரைத்த மெழுகில் ஓரிரு ஸ்பூன்களை கோப்பையின் விளிம்புக்கு மேலே எழும்பி நிற்கும்படி போடவும்.

8. சில நிமிடங்கள் ஆறவிடவும்.

9. மேற்பகுதி கெட்டிப்பட ஆரம்பித்த வுடன் ஒரு ஸ்ட்ராவை அதனுள் நுழைக்க வும்.

உங்கள் ஸ்ட்ராபெர்ரி மில்க் ஷேக் வித் ஐஸ்க்ரீம் தயார்...

இந்த ஐஸ்க்ரீமின் தலையில் ஒரு சிவந்த செர்ரிப் பழத்தை வைக்க ஆசையா?

சிறிதளவு மெழுகில் தேவையான அளவு சிவப்பு நிறத்தைச் சேர்க்கவும்.

இக் கலவையை சற்று ஆறவிடவும்.

ஓரளவு இறுக ஆரம்பித்ததும் விரல்களில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு செர்ரிப் பழ வடிவில் உருட்டவும்.

நுரைக்கும் மில்க்ஷேக்கின் மேல் வைத்து லேசாக அழுத்தி விடவும்.

இதையே ஃப்ரூட் சாலட் போலச் செய்ய வேண்டுமா?

மஞ்சள், சிகப்பு, ஆரஞ்சு நிற மெழுகுத் துண்டங்களை ஃப்ரீஸரில் வைத்துக் குளிர வைக்கவும்.

இத் துண்டங்கள் கோப்பையின் அடியில் பரவலாகப் போட்டு அதன் மேல் நுரைக்கும் மெழுகைப் போடவும்.

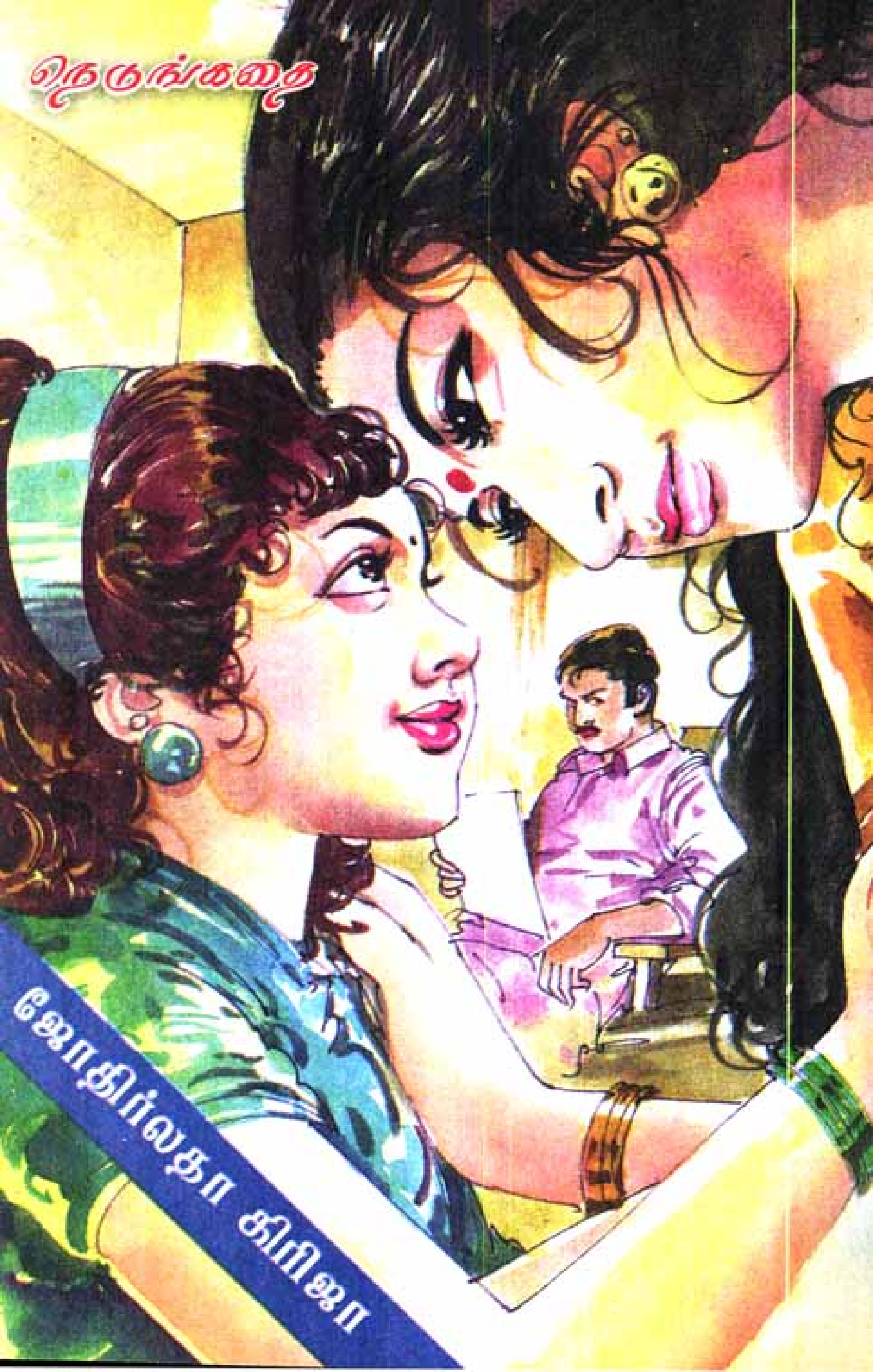
ஐஸ்க்ரீமுக்குள் பழத் துண்டங்கள் போல் மெழுகுத் துண்டுகள் தெரியும்.

20 - 30 ரூபாய் செலவில் செய்யப்படும் இந்த அலங்காரப் பொருள் இரண்டு பங்கு விலையில் சுலபமாக விற்கும்.

தோசையை பேக் செய்து மதிய உணவுக்கு எடுத்துச் செல்லும் பொழுது வறண்டு தொண்டையை அடைக்கும். இதைத் தடுக்க தோசை மாவிலேயே கொஞ்சம் எண்ணெய் (ந. எண்ணெய்) ஊற்றிக் கலந்து அத்துடன் வெங்காயம், கார மிளகாய், பெருங்காயம், கருவேப் பிலை, கொத்து மல்லி தழை சேர்த்து வார்க்க தோசை வறட்சி குறையும். அதன் மேலேயே இட்லி மிளகாய்ப் பொடித் தூவி வார்த்து விட்டால் சைட்டிஷ்ஷே தேவை யில்லை. வெங்காயம் தோசையை மென்மையாக்குவதுடன், தோசை சாப்பிட்ட பிறகு தோன்றும் தாகத்தையும் தணிக்கும்.



- டாக்டர். கலா கமலாகர்ராவ்


நெடுங்கதை
ஜோதிர்லதா கிரிஜா



தாய்மையே வெல்லும்!

சுதா சற்றும் எதிர்பார்க்காத அந்தச் செய்தியால் மிகுந்த பரபரப்புக்கு ஆளானாள். ஆளாளுக்கு அவளைத் தேடி வந்து வாழ்த்துச் சொன்னவாறு இருந்தார்கள். ஆனால் அவளுக்கோ பதவி உயர்வு கிடைத்தது மகிழ்ச்சியளித்தாலும், அந்தப் பிரச்னையை எப்படி எதிர்கொள்ளப் போகிறோம் எனும் கவலையே அதிகமாக இருந்தது.

தன்னைக் காட்டிலும் தன் மனைவி அதிகம் சம்பாதிக்கிறாள் என்கிற தாழ்வு மனப்பான்மையால் ஏற்கெனவே மனத்துள் குமைந்துக் கொண்டிருந்த அவள் கணவன் அவளுக்குப் பதவி உயர்வு வேறு கிடைத்துள்ள செய்தியை எவ்வாறு ஜீரணிக்கப் போகிறான் என்கிற வினா அவளை அச்சுறுத்தியது. தன்னுடன் எந்தக் காரணமும் இல்லாமலே பொழுது விடிந்தால் பொழுது போனால் வாக்குவாதம் செய்வதும் வம்புக்கு இழுப்பதுமே தனது பொழுதுபோக்காய்க் கொண்டுள்ள வாசு தனக்காக விட்டுக் கொடுக்கப் போவதில்லை என்னும் உண்மையும் அவளுக்குத் தெரிந்துதான் இருந்தது.

எனவே, நெஞ்சில் இனிப்பைக் காட்டிலும் கசப்பையே அதிக அளவில் சுமந்து கொண்டு அவள் தன் வீட்டு வாசற்படியில் கால் வைத்த போது வாசு ஏற்கெனவே அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பியிருந்ததைக் கண்டாள். குழந்தை பூமாவுக்கு அன்று விடுமுறையாதலால் அவளைப் பக்கத்து வீட்டில் விட்டுப் போயிருந்த சுதா, "பூமா இன்னும் வரலீங்களா?" என்று விசாரித்தாள்.

"அங்கதான் இருப்பா... நான் போய்க் கூப்பிடலை" என்று முனகலாய்ப் பதில் சொன்ன வாசு, தொலைக்காட்சிப் பெட்டியில் தனது பார்வையைப் பதித்தவாறு இருந்தான். தன் பக்கம் திரும்பிக் கூடப் பார்க்காமல் அவன் பதில் சொன்னதை மனத்தில் வாங்கிக் கொண்ட அவள், "நான் பக்கத்து வீட்டுக்குப் போய் அவளைக் கூட்டிக்கிட்டு வந்துடறேன்" என்றவாறு படியிறங்கிப் போன ஐந்தாம் நிமிஷத்தில் திரும்பி வந்தாள்.

"அப்பா! நீங்க வந்துட்டீங்களா?" என்று கூவியவாறு பூமா அவன் மடியில் ஏறிக் கொண்டதை அடுக்களையில் காப்பி கலந்தவாறு சுதா கவனித்தாள்.

சுதாவிடமிருந்து காப்பியை வாங்கிக் கொண்ட பூமா, ''அம்மா! அப்பா ஏன் கோபமா இருக்காரு? ரெண்டு பேத்துக்கும் சண்டையா?''

என்று மிக மெதுவாகச் சுதாவின் காதில் முணுமுணுவென்று வினவினாள்.

''அப்படியெல்லாம் பேசக்கூடாது. அப்பாவுக்கு ஆபீஸ்ல நிறைய வேலை இருந்திருக்கும். அதான் களைப்பாத் தெரியறாரு. கொஞ்ச நேரம் கழிச்சு உன்னோட பேசுவாரு...'' - இவ்வாறு சொன்னபடி அவள் அவனை ஓர விழிகளால் ஏறிட்டதைக் கவனிக்காதவன் போல் அவன் காப்பியைக் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். அவள் மெதுவாய் அவனது தோளைத் தொட்டு, "ஏங்க, ஒரு மாதிரி இருக்கீங்க?'' என்று கேட்டுவிட்டுத் தானும் காப்பியைப் பருகலானாள்.

அவளது கையை அவசரமாய் அப்புறப் படுத்திய அவன், "ஒரு மாதிரியும் இல்லே. எப்பவும் போலத்தான் இருக்கேன்!'' என்றான் வெடுக்கென்று.

'அது தெரிஞ்ச விஷயந்தானே! இன்னைக்கு இன்னும் கொஞ்சம் அதிகப்படியான சிடுசிடுப்போட இருக்குற மாதிரி தெரியுதே!' என்று அவள் தனக்குள் கூறிக் கொண்டாள். சிரிப்பு வரும் போல் இருந்தது.

"இல்லீங்க. வழக்கத்தை விட ரொம்பவே சோர்வாத் தெரியறீங்க. ஆபீஸ்ல ரொம்ப வேலையா? இல்லேன்னா, ஏதாச்சும் பிரச்னையா?''

"ஏன்? என்னைப் பார்த்தா பிரச்னை பண்ணியிருப்பேன்னு தோணுதா உனக்கு?'' என்று கூர்மையாய் அவளைப் பார்த்தபடி வினவினான்.

அவன் எப்போதுமே இப்படி ஏடாகூடமாய்ப் பேசக்கூடியவன்தான். அவனுடன் அவள் மனைவியாக வாழத் தொடங்கிய புதிதில் இந்த அவனது இயல்பு அவளுக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தாலும், போகப் போகப் பழகிவிட்டது. எனினும் இன்றைய இரண்டுங்கெட்டான் மனநிலையில் அவள் பாதிப்புக்கு ஆளானாள்.

தனக்குப் பதவி உயர்வு கிடைத்திருக்கும் சேதியைத் தெரிவிப்பதை அப்போதைக்கு ஒத்திப் போடும் முடிவுக்கு வந்தாள்.

ஆனால் இன்றைய இரவுச் சாப்பாடு ஆனதும், ''என்ன மேடம் பெரி...ய ஆபீசராய்ட்டீங்க போலிருக்கே?'' என்று அவன் ஒரு கேலிச் சிரிப்புடன் கேட்டதும் அவளுக்கு ஒரு மாதிரியாகத்தான் முகம் மாறிப் போயிற்று. ஆனாலும் சமாளித்துக் கொண்டாள்.

"ஆமா. உங்களுக்கு மூட் நல்லாருக்கும் போது சொல்லலாம்னு இருந்தேன்...'' என்று பதிலிறுத்த அவளுக்கு அது தெரிந்துவிட்டதால்தான் அவனுக்கு 'மூட்' கெட்டிருந்ததோ என்று இப்போது தோன்றியது! தன் கணவன் ஓர் இளநிலை அதிகாரியாக இருக்கையில் தான் அவனை விடவும் பல படிகள் உயரே சென்று இயக்குநர் பதவியை எட்டிவிட்டது தப்போ என்று கூட முதன் முறையாக எண்ணினாள்!

ஆனால் அவ்வாறு எண்ணிய மறுகணமே அந்த நினைப்பைத் துரத்தியடித்தாள். தனக்கு இருக்கும் ஆர்வமும், உழைப்பும் அவனுக்கு இல்லாமற்போனது எவ்வாறு தனது தப்பாகும் என்னும் கேள்வி மனத்திலெழுந்ததும் அந்தப் பதிவிரதைத்தன எண்ணத்தை விரட்டியடித்தாள்!

"இனிமேப்பட்டு 'டிரெக்டர்' சுதாவாக்கும்!''

அவன் நக்கல்தனம் நிறைந்த - இன்னும் சொல்லப் போனால் பொறாமை பொங்கித் ததும்பிய - அந்தக் கூற்றுக்குப் பதிலேதும் கூறாது மவுனமாகவே இருந்தாள்.

'இவர் இப்படி ஒரு பதவி உயர்வை எட்டியிருந்தால் நான் இப்படிக் கிண்டலும் கேலியுமாய்ப் பேசியிருப்பேனா! அந்தச் சேதி காதில் விழுந்தவுடன் பாயசம் வைத்திருப்பேன்! அப்படியே பூரித்துப் புளகாங்கிதம் அடைந்திருப்பேன்! ஆனால் இவர்?.... பெண்களைப் போய்ப் பொறாமைக்காரிகள் என்கிறார்களே!'

''என்ன? ஒண்ணுமே சொல்லாம இருக்கே?'' - இப்போதும் கேள்வியில் ஒரு கிண்டல்தான் ஒலித்தது.

அவள் ஆழமாக அவனை ஒரு பார்வை பார்த்தாள். அவனும் தன் பார்வையின்



குழந்தைகள் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்ட உடனே ஒரு கால் தம்ளர் சூடான வெந்நீரை குடிக்கச் செய்தால் சளி பிடிக்காது.

- லக்ஷ்மிதேவி.

ரவா தோசை ஹோட்டல் தோசை போல் மொறுமொறுப்பாக வேண்டுமா? வெரி சிம்பிள். ரவையை வெறும் வாணலியில் நன்கு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுத்து, பிறகு ஊறவிட்டு செய்து பாருங்கள். சும்மா கரகரவென்றிருக்கும்.

- வி. விஜயராணி.



கேலியை மறைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யவில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால் வேண்டுமென்றே அவனை அப்படிப் பார்த்தாள். அவளது செயல் புரிந்து போனதால், அவனது முகம் சிவந்து விட்டது. கேலி மட்டுமே இருந்த முகத்தில் இப்போது சினமும் எட்டிப் பார்த்து விட்டது.

"என்ன அப்படிப் பார்க்குறே? என்ன அர்த்தம் உன் பார்வைக்கு?"

"நீங்க கேட்ட கேள்விக்கும் பார்த்த பார்வைக்கும் அர்த்தம் சொன்னீங்கன்னா, என் பார்வைக்கு நானும் அர்த்தம் சொல்றேன்!"

"என் பார்வைக்கு எந்த விசேஷ அர்த்தமும் கிடையாது. உனக்குக் குத்த முள்ள நெஞ்சு. அதான் ஏதேதோ கற்பனை பண்ணிக்கிறே!"

"எனக்குப் பதவி உயர்வு கிடைச்சது நான் பண்ணின குத்தமா? இதுலேர்ந்தே தெரியுது உங்க பொ... பொ... மனசு!"

"ஏன் திக்குது? பொறாமைன்னு சொல்லத் தொடங்கினதை வெளிப்படையாச் சொல்றது!"

"அதெப்படி நான் பொறாமைன்னு சொல்ல வந்துட்டு மாத்திக்கிட்டதா உங்களுக்குத் தோணுது? அப்ப உங்க மனசுல பொறாமைதான் இருக்குன்னு அர்த்தம்! நான் சொல்ல வந்தது 'பொல்லாத்தனம்' குற வார்த்தை."

அவன் ஆத்திரமாய்ச் சிரித்தான். "ஓ! அப்ப... பொறாமை மோசமான குணமா, இல்லாட்டி பொல்லாத்தனம் மோசமான குணமான்னு தமிழறிஞர்களைத்தான் கேக்கணும்!"

"..................."

"பொறாமையே பரவாயில்லைன்னு தோணுது! பொல்லாத்தனம் இருக்குறவங்க கிட்ட எல்லாக் கெட்ட குணமும் இருக்குமே! லவ் பண்ணினப்ப அதெல்லாம் தெரியலியாக்கும்!"

"ஏன்? நீங்களும்தான் அன்னைக்கு ஒரு நாள் சொன்னீங்க - நல்லவள்னு நெனச்சு ஏமாந்துட்டதா! தாலி கட்டின புருஷனை விட அதிக உயரத்துக்குத் தாவுற பொம்பளை என்ன பொம்பளைன்னு சொன்னீங்க! அடுத்தாப்ல நானு? இப்படி ஒரு ப்ரொமோஷன் உங்களுக்குக் கிடைச்சிருந்தா நான் பாயசம் பண்ணி கொண்டாடியிருப்பேன்!"

அவள் சொன்னதன் உண்மை தன்னைச் சுட்டதில் அவனுக்கு வாயடைத்துப் போயிற்று.

"சரி! அப்படியே இருக்கட்டும். இப்ப என்ன பண்றதா இருக்கே?" அந்தக் கேள்வியின் உட்கிடை அவளுக்குப் புரிந்துதான் இருந்தது.

இருப்பினும், புரியாதவள் போல், "அப்படின்னா?" என்றாள்.

"என்ன...? புரியாதவ மாதிரி கேக்குறே? ப்ரொமோஷனை ஏத்துக்கப் போறியா இல்லாட்டி வேணான்னு சொல்லப் போறியான்னு கேக்கறேன்."

"என்னோட இடத்துல நீங்க இருந்தா என்ன செய்வீங்க?"

கணம் போல் பேச்சற்றுப் போனாலும், அவன் சமாளித்துக் கொண்டான்.

"ட்ரான்ஸ்ஃபர் வர்ற ப்ரமோஷனா யிருந்தா வேணாம்னுடுவேன்."

"ஏன்? என்னை விட்டுப் பிரிஞ்சிருக்கணுமேன்னா?" என்று அவள் அவனால் துளியும் சகித்துக் கொள்ள முடியாத கேலி ததும்பியக் குரலில் கேட்டதும், அவன் காது மடல்கள் சிவந்து விட்டன.

ஆனாலும் சிரித்தான் : "உன்னை விட எனக்கு என் குழந்தைதான் முக்கியம்! அவனை விட்டுட்டு என்னால் ஒரு நாள் கூட இருக்க முடியாது!"

அதைக் கேட்டதும் அவளுக்குச் சிரிப்புப் பொத்துக் கொண்டு வந்தது. அடக்கிக்



வெள்ளைப் பெயிண்டில் இரண்டு துளிகள் கறுப்புப் பெயிண்டை கலந்து அடித்தால் வெண்மை அதிகமாக இருக்கும். கறுப்புப் பெயிண்ட் பிளீச்சிங் ஏஜெண்டாக மாறுவதே காரணம்.
- சி. இராசலட்சுமி.

கொள்ள மாட்டாமல், "அப்படியா?" என்றான். அவன் எந்த நிகழ்ச்சியைப் பற்றிய ஞாபகத்தில் அவ்வாறு கேட்டாள் என்பது புரிந்து விட்டதில் அவன் முகம் சிறுத்துப் போனான்.

பூமாவுக்கு உடல்நலமில்லாதிருந்த நேரத்தில் வாசு ஏற்கெனவே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த அனைத்திந்தியச் சுற்றுலாவைத் தவற விட விரும்பாத மனநிலையில் இருந்தான். பூமாவுக்கு அம்மாவும் வேண்டும். அப்பாவும் வேண்டும். மஞ்சள் காமாலையில் கிடந்து இன்னும் முழுவதுமாய்க் குணமாகாத நிலை. சுதா நிறைய விடுப்பு எடுத்தாகி விட்டது. விடுப்பு எடுத்தாலும் வேலைக்குத் திரும்பியதும் விடுப்பின் போது சேரும் பழைய வேலைகளையெல்லாம் அவளே செய்து முடித்தாக வேண்டும். அப்படி ஓர் இருக்கை அவளுடையது.

குழந்தைக்கு உடம்பு சரியானாலும் கூட வேலைச் சுமையினால் தான் வீட்டுக்குத் தாமதமாய்த்தான் திரும்ப வேண்டியிருக்குமென்பதால் அவனை இரண்டு வாரங்களுக்கு – இயலாவிட்டால் பத்து நாட்களுக்கேனும் விடுப்பு எடுக்கச் சொல்ல எண்ணியிருந்த அவளுக்குச் சுற்றுலாவில் இரண்டு வாரங்களுக்குத் தான் வெளியூர்களுக்கு நண்பர்களுடன் செல்ல இருப்பது பற்றிச் சொன்னதும் மலைப்பாகத்தான் போய் விட்டது. தனது நிலையை அவள் விளக்கிய பின்னும் கூட அவன் தனது சுற்றுலாத்திட்டத்தைக் கைவிடத் தயாராக இல்லை. கட்டியுள்ள முன்பணத்தை இழக்க நேருமென்று கூறி மறுத்து விட்டதால் அவளே தன் விடுப்பை நீட்டிக்க வேண்டியதாயிற்று.

அந்த நிகழ்ச்சி ஞாபகப்படுத்தப்பட்டதில் அவனது முகம் கறுத்தும் போயிற்று. அவனால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை என்பதில் உவகையுற்ற அவள், "என்ன பேச்சு மூச்சைக் காணோம்? ஏதோ குழந்தை மேல ரொம்பப் பிரியம் மாதிரி நடிக்க வேண்டாம். உங்க ஆபீஸ்லயிருந்தான் ப்ரொமோஷனுக்கு நிறைய வழிவகையெல்லாம் இருக்கு. அதுக்கு முயற்சி செய்ய வேண்டாம்னு யாரு உங்க கையைப் பிடிச்சாங்க?" என்றாள்.

"சொல்லிக்காமிக்கிறியா? ஆமா! நான் சோம்பேறிதான்! மக்குதான்! உன்னளவுக்கு நான் புத்திசாலி இல்லதான்! இப்ப அதுக்கு என்ன? என்னோட பழகினப்புறந்தானே என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டே? அப்ப எங்கே போயிருந்திச்சு உன் புத்தி?

"அப்ப நான் முட்டாள்! இப்ப புத்திசாலி! போதுமா? எனக்கு ட்ரான்ஸ்ஃபர் வரும் தான்! ப்ரொமோஷனை வேணாம்னுட்டா அப்பால எனக்கு சான்ஸே வராது. இன்னொண்ணையும் ஞாபகப்படுத்தறேன். சொல்ல வேணாம்னுதான் பாத்தேன். ஆனா சொல்ல வெக்கிறீங்க!.."

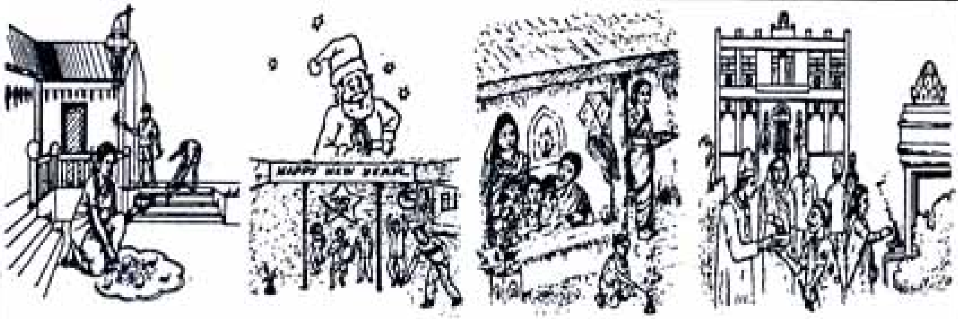
"..............?"

"நான் ஆபீசர் ஆன பிற்பாடுதான் நம்மளால நமக்குன்னு ஒரு வீட்டைக் கட்டிக்க முடிஞ்சது. உங்க ஒருத்தர் வருமானத்துல அது முடிஞ்சிருக்காது. அதையும் யோசிச்சுப் பாருங்க. பூமா படிக்கணும். அவளுக்குக் கல்யாணம் பண்ணணும். இன்னும் எத்தினி குழந்தைங்க பொறக்குமோ? எல்லாத்தெதயும் யோசிச்சா ப்ரொமோஷனை மறுக்கச் சொல்ல மாட்டீங்க."

"இப்ப என்ன செய்யறதாயிருக்கே? அதைச் சொல்லு. இந்த ஆபீஸ்ல உன்னை அமர்த்துறதுக்குக் காலியிடம் இல்லையாமே? அப்ப ட்ரான்ஸ்ஃபர் கண்டிப்பா வருமில்ல?"

அவள் இரண்டு நொடிகளுக்குச் சும்மா இருந்த பிறகு சொன்னாள் : "ஆமா. அனேகமா வரும்.. இன்னும் பதினஞ்சு நாள் இருக்கு நான் புதுப் பதவியில சேர. ஆனா அதுக்குள்ள ஒரு டிரைக்டருக்கு ட்ரான்ஸ்பர் வருமுன்னு எதிர்பார்க்குறதா எங்க ஜிஎம். சொன்னாரு. அப்படி நடந்தா எனக்கு இப்போதைக்கு ட்ரான்ஸ்ஃபர் வராது."

"சரி, ஆனா அப்படி நடக்கல்லைன்னா என்ன செய்யிறதா இருக்கே?"





"போறதாத்தான் இருக்கேன். பக்கத்து வீட்டு மாமி நமக்கு வசதியாத்தான் மெஸ் நடத்தறாங்களே! நமக்குப் பழக்கமான வங்களாவும் வேற இருக்கறதால சாப்பாட்டு விஷயத்துல உங்களுக்கு எந்தப் பிரச்னையும் இருக்காது!"

"என்னை என்ன சாப்பாட்டு ராமன்னா நெனச்சே? நான் நம்ம கொழந்தையைப் பத்தின கவலையில்லே பேசறேன்?"

"ஏன்? அவளைக் கொஞ்ச நாளுக்கு நீங்க பாத்துக்குங்க! அவளோ உங்க மேல உசிரையே வெச்சிருக்கா!"

"இப்படி எது ஒண்ணுக்கும் ஒரு பதிலைத் தயாரா வெச்சிருப்பியே! இந்த மாதிரி எதுக்கெடுத்தாலும் வாக்குவாதம் பண்றதும், எதிர்த்து எதிர்த்துப் பேசுறதும் தான் எனக்கு சுத்தமாப் பிடிக்கவே மாட்டேங்குது!"

".... 'பிடிக்குறது'ங்குறது ஒன்-வே ட்ராஃபிக் இல்லீங்க!"

பட்டுக் கத்தரித்தாற்போன்று மிகச் சுருக்கமாய்ப் பேசிச் சுருக்கென்று குத்திய அவளது 'வாயாடித்தனம்' அவனை அயர்த்தியது.

வாசு மேற்கொண்டு எதுவும் சொல்லாமல் தன்னறைக்குப் போய் விட்டான். குழந்தை பூமா சற்றுத் தொலைவில் தனது மேசைக்கு எதிரில் முகம் வெளிறிய அதிர்ச்சியில் அமர்ந்து கொண்டிருந்தது. குழந்தையின் ஞாபகம் அப்போதுதான் வந்தவளாய் அவள் திரும்பிப் பார்த்த போது பூமாவின் முகத்தில் வெளிப்படையாய்த் தெரிந்த கலவரம் அவளைத் துணுக்குறச் செய்தது. தன்னாலியன்றவரை குழந்தையின் முன்னிலையில் கணவனுடன் வாக்குவாதம் செய்தலை அவள் தவிர்த்துத்தான் வந்தாள்.

ஆனால் அந்த அவளது எதிர்த்துப் பேசாமையை அவன் பல நேரங்களில் தனக்குச் சாதகப்படுத்திக் கொண்டு விடுவதுண்டு. அப்படி நேரும்போதெல்லாம் வட்டியும் முதலுமாய்ச் சேர்த்து அவள் பூமா இல்லாத நேரத்தில் அவனை ஒரு பிடி பிடித்து விடுவது வழக்கம்! ஆனால் இன்று குழந்தைப் பற்றிய ஞாபகம் இருந்த போதிலும் அவளால் அப்படிச் செயல்பட முடியவில்லை. 'பூமா தூங்கினதுக்கு அப்பால பேசியிருக்கலாம்' என்று கழிவிரக்கப்பட்டாள்.

சுதா விரைந்து வந்து பூமாவைத் தன் மடியில் இருத்திக் கொண்டாள். "என்னடா! அப்பாவும் அம்மாவும் பேசிக்கிறதைப் பார்த்து பயந்து போயிட்டியா?"

"அம்மா! நீயும் அப்பாவும் ஏம்மா எப்பப் பார்த்தாலும் சண்டை போடறீங்க? நீங்க ரெண்டு பேரும் நெதமும் சண்டை போட்டா எனக்கு அழுகை அழுகையா வருதும்மா. அப்பா உன்ன அடிச்சுடு வாங்களோன்னு பயம்மா இருக்கும்மா!" என்றாள்.

"அப்பா அப்படியெல்லாம் அம்மாவை அடிக்க மாட்டாரும்மா"

"இல்லேம்மா. ஆனா அன்னைக்கு ஒருநாளு நீ பாக்காதப்ப உனக்குப் பின்னா லேர்ந்து அடிக்கிற மாதிரி கையை ஓங்கிக்கிட்டே பல்லக் கடிச்சாரும்மா!"

சுதாவுக்குச் சிரிப்பு வந்து விட்டது. குழந்தையை உச்சிமோந்தாள். "அம்மா!... ராட்சசின்னா என்னம்மா?"

"ஏண்டா? எதுக்குக் கேக்கறே?"

"அன்னைக்கி அப்பா எங்கிட்ட உங்கம்மா ஒரு ராட்சசின்னாரும்மா!"

சுதாவுக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. அப்போது வாசு எதற்கோ அந்தப் பக்கம் வர, "நான் ராட்சசிதான். ஆனா, ராட்சசியோட ஹஸ்பண்டுக்கு என்ன பேரு தெரியுமோ?" என்று இரைந்த குரலில் வினவினாள். குழந்தை வாசுவைக் கவனிக்கவில்லை.

ஒரு தம்ளர் வெள்ளை ரவையை ஒரு கப் கெட்டித் தயிரில் கொட்டிக் கலந்து உப்புமா செய்து பாருங்கள். தயிர் வடை போன்ற ருசியுடன் வித்தியாசமான தயிர் உப்புமாவாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள சட்னி கூட வேண்டியிருக்காது!

– சுசீலா பொன்னுசாமி.



"தெரியாதும்மா."

"ராட்சசியோட ஹஸ்பண்டை ராட்சசன்னு சொல்லுவாங்க!" என்றவாறே சுதா வாசுவை ஓரத்து விழிகளால் பார்த்தாள். இன்னமும் வாசுவைக் கவனிக்காத பூமா, "அம்மா! அப்பா உன்ன அப்படிச் சொன்னது உனக்குத் தெரியக் கூடாதுன்னு சொன்னாரும்மா! அப்பாகிட்ட சொல்லிடாதேம்மா!"

"மாட்டேன்! பயப்படாதேடா கண்ணா! ஆனா நான் என்னிக்காச்சும் உங்கப்பாவைப் பத்தி எதாச்சும் சொல்லிட்டு உங்க அப்பாகிட்ட சொல்லிடாதேன்னு சொல்லியிருக்கேனா?"

"இல்லே!"

சுதா சற்று நேரம் பேசாதிருந்த பின், "யாராச்சும் ஏதாச்சும் சொல்லி அதை



வெங்காயம் விரைவாக வதங்க, அத்துடன் சிறிது உப்பைச் சேர்க்கவும்.
- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர்.

மத்தவங்களுக்குச் சொல்லக் கூடாதுன்னு சொன்னா அதை சீக்ரெட்டா வச்சுக்கணும்! சரி, ஹோம்வொர்க்கை முடிச்சுட்டு, பாலையும் குடிச்சுட்டுப் போய்ப் படுத்துக்கடா!"

"ரெண்டு கணக்கு புரியல்லேம்மா. நேத்து அப்பாகிட்ட நீ வர்றதுக்கு லேட்டாணப்ப சொல்லிக் குடுக்கச் சொன்னப்ப, 'உங்கம்மாதான் பெரிய ஆபீசராயிருக்காளே! அவகிட்டவே கேளு'ன்னுட்டாரும்மா!"

சுதாவுக்குள் அடக்க முடியாத ஆத்திரம் பெருகியது. ஆனால் அடக்கிக் கொண்டாள். 'என்ன மனுஷன் இந்த மனுஷன்!'

...அவள் எதிர்பார்த்த அந்த இயக்குநரின் மாற்றல் உத்தரவு வருவதற்கான சாத்தியக் கூறு இல்லை என்பது ஒரே வாரத்தில் தெரியவந்து சுதாவைக் கவலைக்குள்ளாக்கியது.

இதனால், பதவியுயர்வு வேண்டுமெனில், அவள் வெளியூர் போய்த்தானாக வேண்டும் எனும் நிலை உருவாயிற்று. சுதாவின் உயர் அலுவலர் அவளை அழைத்து, "ப்ரொமோஷனை ஏத்துக்குங்கம்மா. நம்ம இலாகாவில டிரெக்டராகுற மொத லேடி நீங்க. அதுல எங்களுக்கெல்லாம் பெருமை. இன்னும் பன்னண்டு நாள்ல முடிவு சொல்லிடணும். அனேகமா பெங்களூர் போக வேண்டியிருக்கலாம். நியாயமா டெல்லிக்குத்தான் நீங்க போக வேண்டி வந்திருக்கும். நான்தான் டிரெக்டர் ஜெனரலோட பேசி கிட்டத்துல இருக்குற பெங்களூருக்கு ஏற்பாடு பண்ணச் சொல்லியிருக்கேன். அதனால மாட்டேன்னுடாதீங்க. டி.ஜி.எஸ்னு சொன்ன பிற்பாடு இதப்பத்திச் சொல்லலாம்னு இருந்தேன்..." என்ற போது அவள் மனம் நன்றியால் குழைந்தது.

ஐந்து வயதுக் குழந்தையைப் பற்றி அவள் கவலையுடன் குறிப்பிட்ட போது, "ஏன்? உங்க வீட்டுக்காரர் கொஞ்ச நாளுக்குப் பாத்துக்க மாட்டாரா? உங்க ப்ராப்ளம் எனக்குத் தெரியும்கிறதால ஒரே வருஷத்துல மெட்ராசுக்கே திரும்பி வந்துடலாம்னு டி.ஜி. சொன்னாரு...." என்ற அவர் அவளைக் கூர்ந்து பார்த்தார். அவள் தலையைத் தாழ்த்திக் கொண்டாள்.

....அன்று மாலை வீடு திரும்பிய அவளுக்கு ஓர் அதிர்ச்சி காத்திருந்தது.

"என்னைத் திருச்சிக்கு மாத்துறதாயிருக்காங்களாம். அன்னஃபிஷியலா ந்யூஸ் கிடைச்சிருக்கு!" என்று வாசு தெரிவித்த போது அவள் அதிர்ச்சி, ஏமாற்றம், மலைப்பு என்பதாய்ப் பல்வேறு உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு ஆளானாள். வாசுவுக்கு மாற்றல் வராது என்பதே அவள் அறிந்த வரையிலான தகவலாயிருந்தது.

"உங்களுக்கு ட்ரான்ஸ்ஃபரே வராதுன்னில்ல சொல்லிக்கிட்டிருந்தீங்க?"

"ஆமா. சொல்லிக்கிட்டிருந்தேந்தான். ஆனா திடீர்னு ரூல்ஸ் மாறிடிச்சு. போய்த்தானாகணும்."

"லீவ் போடுங்களேன்!"

அவன் ஆத்திரத்துடன் அவளை முறைத்தான். "தர மாட்டாங்க!"

"அப்ப பூமாவை ஒரு ஹாஸ்ட்டல்ல விட்றலாம்!"

அவன் ஒரு நம்ப முடியாமையுடன் அவளைப் பார்த்தான்.

"எம்புட்டுக் கல் நெஞ்சம் உனக்கு! ஆறு

வயசு கூட ஆகாத குழந்தையை ஹாஸ்ட்டல்ல விடலாம்னு வாய் கூசாம சொல்றயே! நீயெல்லாம் ஒரு தாயா?"

"மஞ்சக்காமாலையில விழுந்து பொழச்ச குழந்தையை விட உல்லாசப் பயணம் பெரிசுன்னு கௌம்பிப் போன நீங்க ஒரு உண்மையான தகப்பன்னா, அவளுக்காக மறுபடியும் லீவ் போட்டு வேலைச் சுமையை இழுத்து விட்டுக்கிட்டு ராப்பகலா வீட்டுலயும் ஆபீஸ்லேயும் வேலையைப் பார்த்த நான் உங்களை விடவும் ஒசத்தியான தாய்தான்! அதுல என்ன சந்தேகம்?"

"இந்த வாய் இருக்குற வரைக்கும் நீ உருப்படப் போறதில்லே!"

குழந்தையின் ஞாபகம் திடீரென்று வர, சுதா திரும்பிப் பார்த்தாள். பூமா தன் அகன்ற விழிகளை மேலும் அகலமாக்கிக் கொண்டு திகிலுடன் சுவரில் சாய்ந்து நின்று கொண்டிருந்தது. சுதா தாவிச் சென்று அவளைத் தூக்கிக் கொண்டாள்.

''இந்த மாதிரியெல்லாம் எனக்கு வேஷம் போடத் தெரியலியே!"

சுதா கட்டெரிப்பது போல் பார்த்த பார்வையின் உக்கிரம் தாங்காதவனாய் வாசு அங்கிருந்து அகன்றான்.

அன்று சுதா கூடத்தில் ஒரு பாயை விரித்துப் படுத்துக் கொண்டாள். அப்பாவுக்கும் அம்மாவுக்கும் இடையில் படுக்கும் பூமா அப்பாவைக் கூப்பிடவோ இன்று ஏன் இப்படி என்றோ கேட்கவில்லை. அம்மாவும் குழந்தையும் வெகு நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். பூமா கொஞ்ச நாளுக்கு ஒரு விடுதியில் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைச் சுதா அவளுக்கு எடுத்துச் சொன்னாள். அன்று குழந்தையை வழக்கத்தை விடவும் ரொம்பவே இறுக்கிக் கொண்டாள். குழந்தை, "நான் சமத்தாயிருப்பேம்மா!" என்றாள்.

காலையில் பூமாவைத் தொட்டுப் பார்த்த சுதா அதிர்ச்சியுற்றாள். சரியான காய்ச்சல்.



வாழைப் பூவை நன்கு ஆய்ந்து மிக்ஸியில் ஒரு நிமிடம் போட்டு அரைத்தால், அழகாக பொடிப் பொடியாக வரும். நமக்குக் காய் திருத்தும் நேரமும் மிச்சமாகும்.

- ஆர். நரசிம்மன்.

"என்னங்க! பூமாவுக்கு ஜுரம் அடிக்குது. 103, இருக்கும் போலக் கொதிக்குதுங்க!" என்று அவள் பதறியபோது, "உன்னால தான்!" என்று குற்றம்சாட்டிய பார்வையை அவள் மீது வீசிய பிறகே அவன் ஆட்டோ கொண்டு வரப் போனான்....

சுதாதான் விடுப்பு எடுத்தாள். பக்கத்திலேயே இருந்து பூமாவைக் கண்ணும் கருத்துமாய்க் கவனித்துக் கொண்டாள். வாசுவும் ஓடியாடிக் குழந்தைக்காக மருந்து, டாக்டர் என்றெல்லாம் அலைந்தான். மூன்றாம் நாள் தான் பூமா கண்ணைத் திறந்து பார்த்தாள்.

"அப்பா எங்கேம்மா?" - மாய்ந்து மாய்ந்து தான் பணி செய்து கொண்டிருக்க, இது அப்பாவைக் கேட்கிறதே என்று அவளுள் சற்றே ஆற்றாமை வந்தது.

"அப்பா ஆபீசுக்குப் போயிருக்காரும்மா. ஏன்? அப்பா வேணுமா?"

"அம்மா! நேத்து சாயங்காலம் நான் கண்ணு முழிச்சுப் பார்த்தப்ப அப்பா, எனக்கும் ட்ரான்ஸ்ஃபர் வரப் போகுதுன்னு சொன்னாரும்மா. அப்புறம் நான் எப்படியாவது வேலையை விட்டுட்டாவது உன்னோடவே இருக்கப் பார்க்கறேம்மா. நீ ஹாஸ்டல்ல இருக்க வேண்டாம்ன்னாரும்மா."

"உன்னை விட்டுட்டு என்னால மட்டும் இருக்க முடியுமாடா கண்ணு? மறுபடியும் எப்படியாவது மெட்ராசுக்கே ட்ரான்ஸ்ஃபர் கேட்டு வாங்கிட்டு வந்துடுவேன்.. இப்ப கூட வாராவாரம் பங்களூர்லேர்ந்து வருவேண்டா!"

"சரிம்மா."

இரண்டு நாள்களில் பூமாவுக்குச் சரியாகி விட்டது. அவள் பக்கத்து வீட்டுக்கு, விளையாடப் போயிருந்த நேரம் பார்த்துச் சுதா வாசுவைப் பிடித்துக் கொண்டாள்

''வேலையை விட்டுடப் போறீங்களாமே?"

அவன் அசட்டு விழி விழித்தபடி அவளைப் பார்த்த மறு நொடியே பார்வையை அகற்றிக் கொண்டான். அவளுக்கு உள்

கலர் கோலப் பொடி தயாரிப்பாளர் கவனத்திற்கு :

பண்டிகைக் காலங்களுக்குப் போடும் கோலங்களை அழகுபடுத்தும் கலர்ப் பொடிகளை ரொம்ப நைஸாகத் தயாரிக்காமல் வெள்ளைக் கோலமாவு போல் கொரகொரப்பாகத் தயாரித்தால் கோலத்தில் தூவ சௌகரியமாக இருக்கும். தயாரிப்பீர்களா?

- டி. ஸ்ரீமதி.

ளூறச் சிரிப்பு வந்தது.

"குழந்தைகிட்ட நல்லாத்தான் கப்சா அடிக்கிறீங்க! ராஜிநாமாவுக்கு எழுதிக் குடுத்தாச்சா? என்ன பேசாம இருக்கீங்க?"

"நீ டிரெக்டர் பதவி வரைக்கும் போவே! ஆனா நான் மட்டும் வேலையை விடணுமா?"

"அட கஷ்டமே! நானா விடச் சொன்னேன்? நீங்கதானே பூமாகிட்ட அப்படிச் சொன்னீங்க? எதுக்கு இந்த வேண்டாத பொய்யெல்லாம்? வாயைத் தொறந்தா பொய்தான் வருமா உங்களுக்கு? குழந்தை மேல உங்களுக்குத்தான் அதிகப் பிரியம்னு காட்டிக்கிற முயற்சியாக்கும்! அவ உங்களை விட எங்கிட்ட அதிகப் பாசமாயிருக்கான்னு வேற உங்களுக்கு நிறைய மனத்தாங்கல் இருக்கு. அதைப் போக்கிக்கிறதுக்கும் இது ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம்! வேலையை விட்டுட்டு ஜமாய்ங்க!"

"எம்புட்டு கொர்வித்தனம் உனக்கு! உன் ஒருத்தியோட சம்பாத்தியம் போதும்குற ஆணவம்!"

"அப்படியே இருக்கட்டும். இப்ப நீங்க நிறையச் சம்பாதிக்கிறவராயிருந்து நான் ஒரு சாதாரணக் கிளார்க்காயிருந்தா - வீட்டுல யாராவது ஒருத்தர் தங்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டா- என்னை வேலையை விடச் சொல்ல மாட்டீங்களா என்ன? அதுக்கும் இதுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? அந்த அளவுக்குப் போக வேணாம். ஆனா லீவ் எடுத்துட்டு வீட்டுல இருக்கலாமில்ல? ஒரு வருஷத்துக்கு உண்டான லீவ் இருக்கே உங்களுக்குத்தான்!"

"ஏன்? அதை நீயே எடுக்கலாமே?"

"லீவ் இருந்தா நீங்க சொல்லத் தேவையே இல்ல. என் லீவெல்லாம்தான் எடுத்து முடிச்சாச்சே! யோசிக்காம பேசறீங்களே? உடம்பு சரியில்லாம போன உங்கம்மாவுக்காக அடிக்கடி எடுத்த லீவ் கிட்டத்தட்ட எட்டு மாசம்! உங்களுக்கு டைஃபாய்ட் வந்தப்ப எடுத்த லீவ் ஒரு மாசம். பூமாவுக்காக எடுத்த லீவுக்குக் கணக்கு வழக்கு இல்ல... அப்படி இல்லாட்டி, போய் ஜாய்ன் பண்ணிட்டு லீவ் போட்டுட்டு ஜாலியா வீட்டுல இருப்பேனே! அடுத்த வருஷம் மெட்ராஸ்லயே எனக்குப் போஸ்டிங் கிடைச்சுடுமே! ஜென்மம் ஜென்மமா நாங்க குடும்பத்தையும் குழந்தைகளையும் பாத்துக்குறோம். ஆஃப்டரால்.. ஒரு வருஷம் சமாளிக்க மனசு வரல்ல உங்களுக்கு!"

"............"

"வாயைத் தொறந்தாவே பொய்தான் வருது!"

"இப்ப நான் என்ன பொய் சொன்னேன்றே?"

"உங்களுக்கு ட்ரான்ஸ்ஃபர் வந்திருக்குன்னு சொன்னது பொய் இல்லியா? என்னோட ஆபீஸ்ல உங்களுக்கு ஃப்ரண்ட்ஸ் இருக்குற மாதிரி உங்க ஆபீஸ்ல எனக்கும் ஃப்ரண்ட்ஸ் இருக்காங்குறதை மறக்க வேணாம்!"

வாசுவின் முகம் கறுத்துச் சிறுத்துப் போனது.

"யாருகிட்டே கேட்டே? என்னன்னு கேட்டே? என்னை அசிங்கப்படுத்துற மாதிரி என்ன உளவு வேலை செஞ்சே?"

".... 'எங்க வீட்டுக்காரர் தனக்கு ட்ரான்ஸ்ஃபர் வந்திருக்குன்னு சொல்றாரே அது நிஜமா' அப்படின்னெல்லாம் நேரடியாக் கேட்டு உங்களை அசிங்கப்படுத்துற ஆளில்ல நான்! அப்படி வெளிப்படையா விசாரிச்சேன்னா, அது எனக்குத்தான் அவமானம்!"

"சரி, எப்படி, என்னன்னு, யார்கிட்ட கேட்டே?"

"கல்பனா கிட்டதான் கேட்டேன்.

எனக்கு ப்ரமோஷன் வந்திருக்கிறதைச் சொல்லிட்டு பூமாவைப் பார்த்துக்க நீங்க இருக்கிங்கன்னாலும் உங்களுக்கும் திடீர்னு ட்ரான்ஸ்ஃபர் கின்ஸ்ஃபர் வந்துட்டாதான் பிரச்னை அப்படின்னு சொன்னேன். அதுக்கு அவ, 'சான்ஸே இல்ல' அப்படின்னா. 'ஒருக்கா திடீர்னு ரூல்ஸ் கில்ஸ் மாறினா வருமே' அப்படின்னதுக்கு, நீ கவலையே படாதே. இந்த ஆபீஸ் அட்மினிஸ்ட்ரேட்டிவ் ஆபீஸ். அசிஸ்டன்ட் டிரெக்டர் கிரேட்லேர்ந்துதான் வேற இடத்துக்கு மாற்றம் வரும். உங்க வீட்டுக்காரர் சொல்லியிருப்பாரே' அப்படின்னிச்சு. 'சொன்னாருதான். ஒருக்கா நான் நிம்மதியாயிருக்கணும்குறதுக்காக அப்படிச் சொன்னாரோன்னு எனக்கு ஒரு இது. அதான் கேக்கறேன்' அப்படின்னேன். 'அதெல்லாம் வரவே வராது' அப்படின்னிச்சு... எதுக்கு இப்படி வீணாப் பொய்யும் புளுகும் சொல்லிட்டிருக்கிங்க?''

"எப்படியாவது நீ பங்களூர் போறதைத் தடுக்கணும்னுதான். குழந்தையை உத்தேசிச்சுத்தான்."

வாயும் பொய்யுமாய்ப் பிடிபட்டதால் முகம் இருண்டு விட்டிருந்த அவனை மேலும் சதாய்க்க விரும்பாத சுதா, "அப்ப? உள்ளூர் பரவாயில்லியா?'' என்றாள். குரலில் கிண்டல் தொனிக்காதபடி பார்த்துக் கொண்டாள்.

சில நொடிகளில் சமாளித்துக் கொண்டு சொன்னான்: "மெட்ராசாவே இருந்தாலும் கூட டிரெக்டர்னா எம்புட்டுப் பொறுப்பான உத்தியோகம்! எம்புட்டு வேலைச் சுமை! காலாகாலத்துல வீட்டுக்கு வர முடியுமா? வீட்டைத்தான் சரியா கவனிக்க முடியுமா? பூமாவைக் கவனிக்க முடியுமா? அவளுக்குப் படிப்புச் சொல்லிக் குடுக்க முடியுமா? அவளுக்குப் பிடிச்சதைப் பண்ணிப் போட முடியுமா?"

சுதா அவனை முறைத்துப் பார்த்தாள். அவளது பார்வையைத் தவிர்த்து அவன் தொடர்ந்தான்: "அதனாலதான் நீ ஆபீஸ் எக்ஸாம்ஸ்க்குப் போறதையே நான் தடுக்கப் பார்த்தேன். பொம்பளைங்க வீட்டுல இருக்குற நேரம் கம்மியானா வீடு நாறிப் போயிடும். குழந்தைங்களும் தாயோட கவனிப்பு சரியாக் கிடைக்கல்லேன்னா நாறிப் போவாங்க."

"தாயார்க்காரி மட்டுந்தான் குழந்தைங்களைக் கவனிச்சு வளர்க்கணும்கிறது என்ன நியாயம்? பூமாவுக்காக இம்புட்டு பாஞ்சு போற நீங்க ஏன் அந்தக் குறையை ஈடு செய்யக் கூடாது?''

"உன்னோட பணப்பிசாசுத்தனத்துக்கு என்னால துணைக்கு வர முடியாது! நான் லீவும் போட முடியாது. என்கேஷ்மென்டுக்காகப் பொத்திப் பொத்திச் சேர்த்து வெச்சிருக்குற லீவு!''

சுதா கலகலவென்று சிரித்தாள். சும்மா கூடச் சிரிக்கவில்லை. கைகொட்டிச் சிரித்தாள்! அவன் கணம் போல் திகைத்த பிறகே வாய்தவறித் தெறித்து விழுந்து விட்ட வார்த்தை பற்றிய உணர்வையடைந்தான்.

"மனசுல இருக்குறது வாயில வந்திடுச்சு பாத்தீங்களா! உங்கம்மா நோயில விழுந்ததுலேர்ந்து கண் மூடுற வரைக்கும் நாந்தானே முழுக்க முழுக்க லீவ்ல இருந்தேன்? அவங்க காரியத்துக்கு மட்டுந்தானே நீங்க லீவ் எடுத்தீங்க? மருமக கொள்ளி வைக்கலாமுனு ஒரு சம்பிரதாயம் இருந்தா அந்த லீவையும் என்னை எடுக்க வெச்சிருந்திருப்பீங்க போல!... அதுதான் போகட்டும்! பூமாவுக்கு மேலுக்குச் சொகமில்லாம போனப்பல்லாமும் நாந்தானே அத்தினி நாளும் லீவ் போட்டிருக்கேன்? ஏதோ மருந்து வாங்கிட்டு வருவீங்க. டாக்டர்கிட்ட போனா என் கூட வருவீங்க. ஒரு நாளாச்சும் லீவ் போட்டிருக்கீங்களா? இது மாதிரியெல்லாம் தொல்லை குடுத்து ஆபீஸ்ல இவளைக் கெட்ட பேரு வாங்க வெச்சாலாவது ஆபீசர் வேலையை இவ விடமாட்

கரண்ட் இல்லாத நேரங்களில் அவசரமாகத் துணிகளை அயர்ன் செய்ய ஒரு வழி - காஸ் அடுப்பில் அயர்ன் பாக்ஸை சூடுபடுத்தி பிரமாதமாக அயர்ன் செய்யலாம். ரிப்பேராகி தூக்கிப் போட்டுள்ள அயர்ன் பாக்ஸை தேடி எடுங்கள்.

- ஆர். யமுனா.



காலை நேர அவசரத்தில் கேரட், பீன்ஸ் போன்ற எதுவானாலும் நன்றாகக் கழுவி குக்கரில் அப்படியே வைத்து விட்டு வெந்த பிறகு எடுத்து நறுக்கினால் இரண்டு நிமிடங்களிலேயே வேலை முடிந்து விடும். பீட்ரூட் போன்றவற்றின் தோலை எடுப்பதும் கூட எளிது. அதே போல கோஸையும் கூட குக்கரில் வைத்து எடுத்து வெட்டிப் பாருங்கள். எத்தனை வேகமாக வேலை முடிகிறது என்பது புரியும். இப்படிச் செய்தால் இவற்றின் நிறம் மாறாது. வைட்டமின்களும் குறையாமல் அப்படியே இருக்கும்.



- சி. இராசலட்சுமி.

டானான்னு உங்களுக்கு! அது நடக்காத எரிச்சல்ல என்னென்னமோ பண்ணிட்டிருக்கீங்க!

சரி. நான் பணப்பிசாசுன்னே வெச்சுப் போம். இப்ப என்னவோ சொன்னீங்களே - ஒரு தாயார்க்காரியோட கடமையைப் பத்தி - அந்தக் கடமை ஒரு தகப்பனுக்குக் கிடையாதா! ஜென்மம் ஜென்மமா நாங்க சலிக்காம செய்துட்டிருக்குற கடமைகளை ஒரு ஆத்திர அவசரம்னா கொஞ்ச நாளுக்கு நீங்க செய்யக்கூடாதா? என்னமோ ட்ரான்ஸ்ஃபர் அது இதுன்னு பூச்சிக் காட்றீங்களே!''

"அம்மா...!"

பூமா கூவியழைத்த பிறகுதான் அவர்கள் திரும்பிப் பார்த்தார்கள். அவளது மிரண்ட பார்வையிலிருந்தும் கலங்கிக் கிடந்த விழிகளிலிருந்தும் அவள் வந்து வெகு நேரமாகியிருக்க வேண்டுமென்பதை ஊகித்த சுதா ஓடிச் சென்று அவளைத் தூக்கிக் கொண்டாள்.

"ஏம்மா இப்படி நீங்க ரெண்டு பேரும் சும்மா சும்மா சண்டை போட்றீங்க? எனக்குப் பயம் வருதும்மா!"

''சாரிம்மா! இனிமே போடல்லே... சரியா?"

"எனக்குப் பசிக்குதும்மா."

''வா, இட்டிலிதான் சாப்பிடணும். என்ன?

''இன்னும் எத்தினி நாளுக்கும்மா இட்டிலியே சாப்பிடணும்?"

"நாளைக்கு ரசம் சாதம் சாப்பிடலாம், கண்ணு!''

"அம்மா'' என்று ஏதோ சொல்லத் தொடங்கிய பூமா, வாசு இருந்த பக்கம் பார்த்து விட்டு ஒன்றும் சொல்லாதிருந்தாள். வாசு அவளை நோக்கி அன்பாய்ச் சிரித்தான். அவளும் பதிலுக்குப் புன்னகை செய்த பின் சுதாவைப் பின்தொடர்ந்தாள்.

''அம்மா!"

"சொல்லுடா."

"நீ பங்களூருக்குப் போனதுக்கு அப்பால எனக்குக் காச்சல் வந்தா அப்பாவாம்மா என்ன பாத்துக்குவாரு?"

''ஆமாம்மா. அப்பாவுக்கு என்னடா? உம்மேல பிரியமாத்தானே இருக்காரு? அம்மா மாதிரிதான் அப்பாவும்! அம்மா மாதிரி அவருக்குப் பிரியத்தைக் காமிச்சுக்கத் தெரியல்ல. அம்புட்டுத்தான்! நீ எது கேட்டாலும் வாங்கித் தர்றாரில்ல?"

"ஆனா இந்த அப்பா ரொம்ப மொரடும்மா!"

சுதா - சாப்பாடு மேசையை நோக்கி நடந்து கொண்டிருந்தவள் - வியப்புடன் திரும்பி தன் மகளை நோக்கினாள்.

"மொரடா! அப்படின்னா என்னம்மா?"

"ரொம்ப ரஃப்மா! அன்னைக்கு ஒரு நாளு நீ ஆபீஸ்ல இன்ஸ்பெக்ஷன்னு சீக்கிரமாக் கௌம்பிப் போய்ட்டே. அப்பாதான் எனக்குக் குளிச்சுவிட்டாரு. ரொம்ப ரஃப்பும்மா இந்த அப்பா வலிக்குதுப்பா. மெதுவாத் தேய்ங்கன்னு சொன்னாலும், மெதுவாத்தானேடா கண்ணு தேக்கறேன்னு கேட்டுக்கிட்டே அழுத்தி அழுத்தித் தேய்ப்பாரும்மா. அன்னைக்கு 'முழுக்க ஒடம்பெல்லாம் வலிக்கும்மா!"

"நீ ஏன் இத்தினி நாளும் எங்கிட்ட சொல்லவே இல்ல?"

''அப்பால நீ அப்பாவோட சண்டை போடுவே. அதான் சொல்லல்லே... இது

வரைக்கும் செவன் எய்ட் டைம்ஸ் குளிச்சு விட்டிருக்காரும்மா. எல்லா நாளும் வலிக்கும். சொன்னா, சொன்னதும் ஒரு செகன்ட் மெதுவாத் தேய்ப்பாரு. ஆனா அடுத்த செகண்டே கை ரஃப் ஆயிடும்மா. இந்தப்பாவுக்கு ஒண்ணுமே தெரியல்லேம்மா. தலை வாரி விட்டப்பவும் அப்படித்தாம்மா. வெடுக் வெடுக்னு முடியைப் பிச்சுடு வாரும்மா. தலையெல்லாம் வலிக்கும். அப்பால உன்ன மாதிரி நல்லா பாடம் சொல்லித் தரவே மாட்டாரும்மா. டீ.வி. பாத்துக்கிட்டே சொல்லுவாரு. தப்புத் தப்பா! ஏதாச்சும் கேட்டா எத்தினி தரம் தான் கேப்பேன்னு கோவிப்பாரு..."

"உங்கப்பாவும் நிறையப் படிச்சவரு பூமா. ஏதாச்சும் யோசனையில இருந்திருப்பாரு... சரி. 'ஆ' காட்டு..."

"அதாம்மா நானும் சொல்றேன். நான் என்ன கேக்குறேன்கிறதையே கவனிக்காம லேயே என்னவாவது தப்பாச் சொல்லிக் குடுப்பாரு... அப்பால பசிக்குதுன்னு சொன்னா, நீயே எடுத்துப் போட்டுக்கிட்டுச் சாப்டு'ன்னுடுவாரு..."

"இதையெல்லாம் நீ ஏன் இத்தினிநாளும் சொல்லவே இல்ல?"

"அதான் சொன்னேனேம்மா? நீங்க ரெண்டு பேரும் சண்டை போடுவீங்களே. அதான். நீ சும்மா இருக்க மாட்டே, அப்பாவைக் கேப்பே. அப்பா கத்துவாரு... நீயும் கத்துவே. எனக்கு அழுகை அழுகையா வரும். அதான்..."

சுதா யோசிக்கத் தொடங்கினாள்.

"நீ பங்களூர்லேர்ந்து சாட்டர்டே சண்டேப்பதானேம்மா வருவே? மண்டே லேர்ந்து ஃப்ரைடே வரைக்கும் நான் இந்த அப்பாவைக் கட்டிக்கிட்டு அழணு மாம்மா?"

சுதா சத்தமாய்ச் சிரித்தாள். 'இந்தச் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் சொல்லக் கூடாத சொற்களையும் செய்யக் கூடாத செயல் களையும் எவ்வளவு சீக்கிரம் பெரியவர்களி டமிருந்து கற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள்!'

"இது மாதிரியெல்லாம் பேசக் கூடாதும்மா!"

"ஏம்மா? கெட்ட வார்த்தையா?"

"கெட்ட வார்த்தை இல்லேம்மா. ஆனா அது நல்ல வார்த்தையும் இல்ல."

"அப்ப ஏன் நீயும் அப்பாவும் அந்த வே(ர்)டை யூஸ் பண்றீங்களாம்?"

"தப்புத்தான்! சரி. நீ வாயில இட்டிலியை வெச்சுக்கிட்டே பேசாதே. புரை ஏறிடும்..."

"அம்மா, பங்களூர் வேலையில சேர்ந்தா உனக்கு நிறையப் பணம் கிடைக்குமாம்மா?"

"ஆமாண்டா கண்ணா."

"எம்புட்டும்மா?"

"ரெண்டாயிரம் போலக் கிடைக்கும்மா."

"அம்மா! நான் ஒண்ணு சொல்லட்டா?"

"சொல்லும்மா."

"எனக்காகத்தானே நீ நிறையக் காசு கேக்கறே?"

"ஆமாம்மா."

"எனக்குக் காசு வேணாம்மா. எனக்கு நீதாம்மா வேணும். போகாதேம்மா பங்களூ ருக்கு ப்ளீஸ்! நான் பெரியவளாயி நல்லாப் படிச்சு உன்ன மாதிரியே பெரிய்..ய வேலை யில சேர்ந்து நிறைய சம்பாதிச்சு உனக்குக் குடுக்கறேம்மா! இப்ப நீ அதுக்காக என்ன இந்த அப்பாகிட்ட விட்டுட்டுப் போகா தேம்மா!"

சுதா குழந்தையை வாரி எடுத்து மடியில் வைத்துக் கொண்டு கண்கலங்கினாள்.

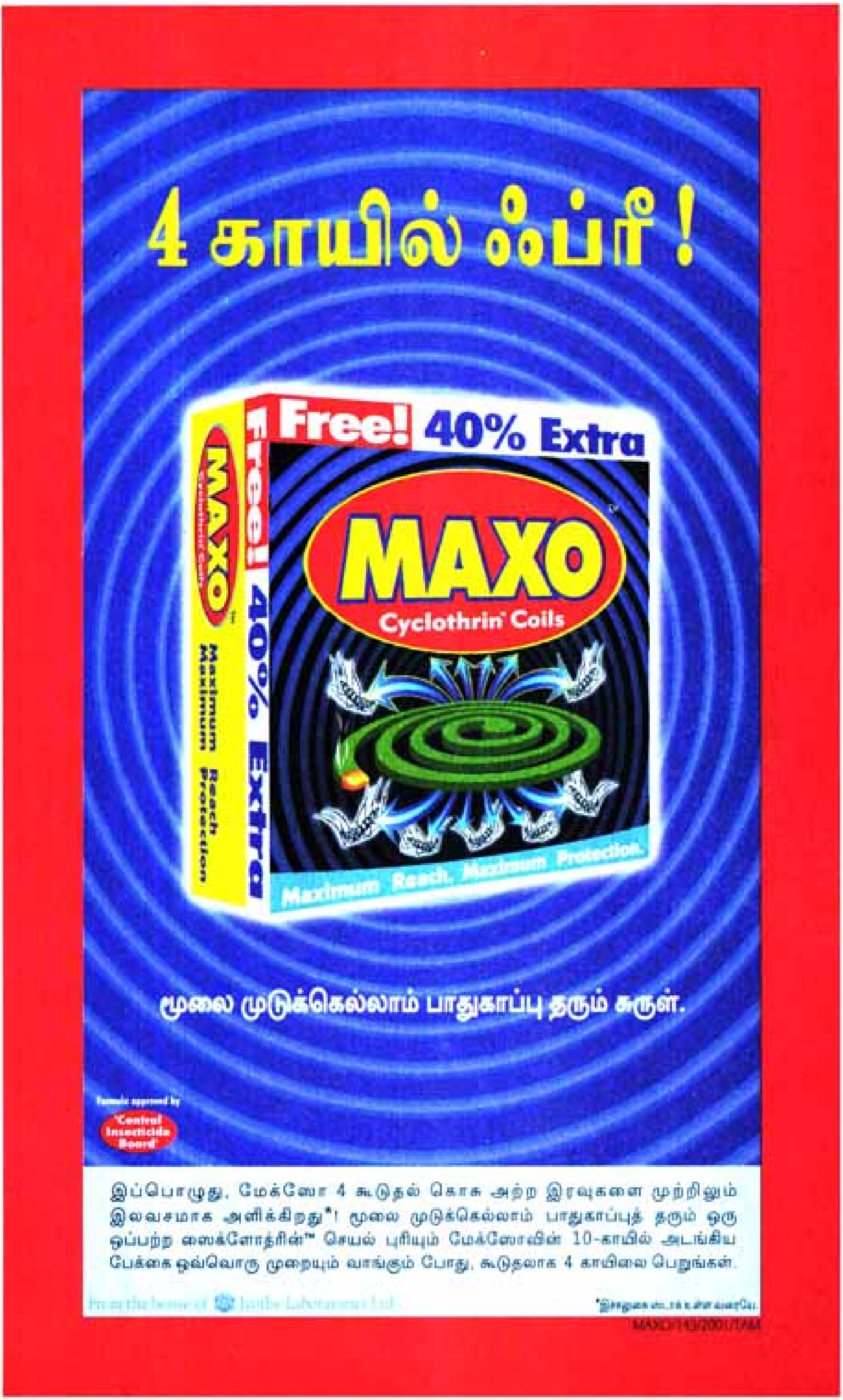
"**எ**ன்னம்மா இப்படிச் சொல்றீங்க? எவ்வளவு பெரிய வாய்ப்பு இது! இப்படி ப்ரொமோஷன் வேணாம்னு எழுதிக் குடுக்கறீங்களே? நேத்து வரைக்கும் பங்களூர் போகத் தயார்னுதானே சொல்லிட்டிருந்தீங்க? அதுக்குள்ள என்ன ஆச்சு?"

"என் குழந்தை ரொம்ப அழுதுது சார், அதுக்கு அதனாலேயே காய்ச்சல் வந்திடுச்சு. டிரெக்டர் போஸ்டுக்கு நிறையப் பேரு கிடைப்பாங்க. சார், ஆனா என் குழந்தைக்கு என்னை விட்டா வேற தாய் கிடைப்பாங்களா அதான்!" - ஏமாற்றமே இல்லாத தெளிவான குரலில் சொல்லி விட்டு, சுதா தன் அலுவலரின் அறையிலிருந்து புறப்பட்டாள். ❑

அப்பளத்தை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்துப் பொரிக்க எண்ணெய் அதிகம் குடிக்காது.

- ஜெயா மகாதேவன்.




4 காயில் ஃப்ரீ !
Free! 40% Extra
MAXO
Cyclothrin Coils
Maximum Reach. Maximum Protection.
மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு தரும் சுருள்.
Formula approved by
'Central Insecticide Board'
இப்பொழுது, மேக்ஸோ 4 கூடுதல் கொசு அற்ற இரவுகளை முற்றிலும் இலவசமாக அளிக்கிறது*! மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்புத் தரும் ஒரு ஒப்பற்ற ஸைக்ளோத்ரின்™ செயல் புரியும் மேக்ஸோவின் 10-காயில் அடங்கிய பேக்கை ஒவ்வொரு முறையும் வாங்கும் போது, கூடுதலாக 4 காயிலை பெறுங்கள்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 • Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 352 • Registered as a Newspaper in Srilanka